KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
PUSAT PERBUKUAN

Buku Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Muhajir
Agus Gunawan

Kelas VIII SMP

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII

Penulis
Muhajir
Agus Gunawan

Penelaah
Susanti Sufyadi
Aris Fajar Pambudi

Penyelia/Penyelaras
Supriyatno
E. Oos. M. Anwas
NPM Yuliarti Dewi

Ilustrator
Noviardi Tupan

Penyunting
Ida Nurhaida

Penata Letak (Desainer)
Noviardi Tupan

Penerbit
Pusat Perbukuan
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Komplek Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
https://buku.kemdikbud.go.id

Cetakan pertama, 2021
ISBN 978-602-244-302-5 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-244-642-2 (jilid 2)

Isi buku ini menggunakan huruf Roboto 11 pt. Licensed under Apache License, Version 2.0.
xiv, 266 hlm.: 17,6 × 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi sesuai tugas dan fungsinya mengembangkan kurikulum yang mengusung semangat merdeka belajar mulai dari satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Untuk mendukung pelaksanaan kurikulum tersebut, sesuai Undang-Undang Nomor 3 tahun 2017 tentang Sistem Perbukuan, pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan memiliki tugas untuk menyiapkan Buku Teks Utama.

Buku teks ini merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku adalah Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 958/P/2020 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Penggunaan buku teks ini dilakukan secara bertahap pada Sekolah Penggerak sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 162/M/2021 tentang Program Sekolah Penggerak.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentunya dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan. Oleh karena itu, saran-saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk penyempurnaan buku teks ini. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini mulai dari penulis, penelaah, penyunting, ilustrator, desainer, dan pihak terkait

lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Oktober 2021
Plt. Kepala Pusat,

Supriyatno, S.Pd MA
NIP 19680405 198812 1 001

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan peserta didik terampil dalam berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat berekplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subyek didik.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kelas VIII.

Jakarta, Oktober 2021

Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

Daftar Tabel

Petunjuk Penggunaan Buku

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII ini, Guru PJOK diharapkan membaca secara seksama, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Guru PJOK mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam Buku Panduan Guru SMP Kelas VIII ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian bandingkan keterampilan yang Guru PJOK kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Guru PJOK juga diminta untuk mengimplementasikan materi yang terdapat dalam Buku Panduan Guru PJOK ini dalam proses pembelajaran. Pengimplementasian tersebut didasarkan pada informasi yang ada pada Buku Panduan Guru PJOK ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang didapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Guru PJOK kerjakan, sehingga secara mandiri akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang diimplementasikan. Pada setiap akhir aktivitas kegiatan pembelajaran disajikan umpan balik dan tindak lanjut suatu proses hasil pembelajaran.

Hasil proses pembelajaran dalam bentuk penilaian pengetahuan, keterampilan, dan pengembangan karakter peserta didik, dapat dikomunikasikan kepada orangtua/wali peserta didik. Komunikasi tersebut dalam bentuk pertemuan langsung dengan orangtua/wali peserta didik atau dapat dikomunikasikan dalam bentuk buku penghubung antara orangtua/wali peserta didik dengan guru.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Bagian I

Panduan Umum

Abad ke 21 sudah kita masuki dengan segala tantangan dan permasalahannya. Dunia di abad 21 ini sungguh telah menampilkan wajah yang amat berbeda dari abad sebelumnya.

Dalam melaksanakan tugas mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan abad 21, guru dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan profesional.

Peran guru sangat penting dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik. Dibutuhkan guru yang profesional karena perannya dalam pengembangan manusia: yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa; yang berakhlak mulia; yang sehat; yang berilmu, cakap, dan kreatif; mandiri; yang demokratis; dan yang bertanggung jawab.

Untuk menjadi guru yang profesional dibutuhkan pemahaman dan dapat menerapkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan kegiatan pembelajaran, melakukan penilaian pembelajaran, dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran.

A. Pendahuluan

Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019-2024 salah satu visi Pemerintah Republik Indonesia berfokus pada pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) melalui peningkatan kualitas pendidikan dan manajemen talenta. Visi ini berkesesuaian dengan kesiapsiagaan insan pendidikan nasional dalam menghadapi tantangan global Abad ke-21, dimana sudah tidak ada lagi sekat-sekat antar negara diberbagai bidang kehidupan. Risiko dari kondisi ini adalah perlu dipersiapkan peserta didik yang memiliki daya saing untuk menghadapinya.

Peningkatan kualitas pendidikan merupakan cara utama untuk mewujudkan hal tersebut. Layanan pendidikan diselenggarakan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar senyaman mungkin dalam suasana bahagia, menanantang, bermakna, namun menyenangkan dan tanpa adanya rasa tertekan.

Kondisi ini yang memungkinkan peserta didik dapat belajar untuk mendapatkan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kemampuan berpikir ke tingkat yang lebih tinggi atau *higher order thinking skills* (HOTS), kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), kolabaratif (*coolaborative*), dan memiliki keterampilan berkomunikasi (*communication skills*) atau yang biasa dikenal sebagai 4 C, pelajar yang berkarakter baik, dan terliterasi. Kemampuan penguasaan pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sebagai area pembelajaran (*learning area*) juga akan terfasilitasi dengan baik.

Kondisi saat ini yang terjadi adalah tersedianya berbagai kemudahan akses dan layanan berbagai kebutuhan kehidupan, sehingga selain berdampak positif pada sisi tertentu juga adanya risiko negatif pada sisi lain. Anak-anak yang malas bergerak dan melakukan aktivitas jasmani merupakan salah satu contoh sisi negatif ini. Padahal disadari bahwa kekurangan gerak dan aktivitas jasmani (tuna gerak) berakibat munculnya penyakit degeneratif pada tubuh yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan daya saing seseorang.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik. Pelaksanaan PJOK bukan hanya merupakan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, akan tetapi untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas jasmani.

Hal krusial dan mendasar dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan tujuan sebagaimana uraian di atas adalah tersedianya guru PJOK profesional yang berdaya dan memberdayakan. Guru PJOK sesuai harapan tersebut memiliki karakter berjiwa nasionalisme Indonesia, bernalar, pembelajar, profesional, dan berorientasi pada peserta didik.

Guru PJOK dengan karakter ini mampu mendorong tumbuh kembang peserta didik secara holistik; aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Semua pihak berkepentingan untuk mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu, termasuk tersedianya guru PJOK profesional yang terliterasi secara baik. Kehadiran buku panduan bagi Guru PJOK ini diharapkan turut memberi sumbangsih dalam memperbanyak ragam sumber informasi.

Buku panduan ini secara umum terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama berisi pandahuluan yang terdiri dari: latar belakang penyusunan buku, Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana penerapannya dalam mata pelajaran PJOK, karakteristik mata pelajaran PJOK dan karakteristik pelajar di jenjang tertentu, capaian pembelajaran dan alur tujuan pembelajaran, informasi strategi pembelajaran PJOK serta informasi mengenai fitur-fitur yang disediakan dalam buku.

Bagian kedua dari buku panduan pembelajaran PJOK ini adalah unit-unit pembelajaran berupa contoh rangkaian peristiwa dan perangkat pembelajaran yang dapat dijadikan referensi guru PJOK dalam menyelenggarakan

pembelajaran untuk mewujudkan capaian pembelajaran peserta didik sesuai dengan elemen mata pelajaran dan alur tujuan pembelajaran yang dipetakan.

1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa "buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum". Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkannya.

Buku ini dikembangkan untuk dipergunakan guru sebagai salah satu rujukan dan atau petunjuk dalam melaksanakan pembelajaran. Buku panduan ini bukan sumber informasi tunggal, akan tetapi guru PJOK diharapkan memperkaya pengetahuan dan pemahamannya dengan mempelajari buku-buku atau sumber informasi lain yang relevan.

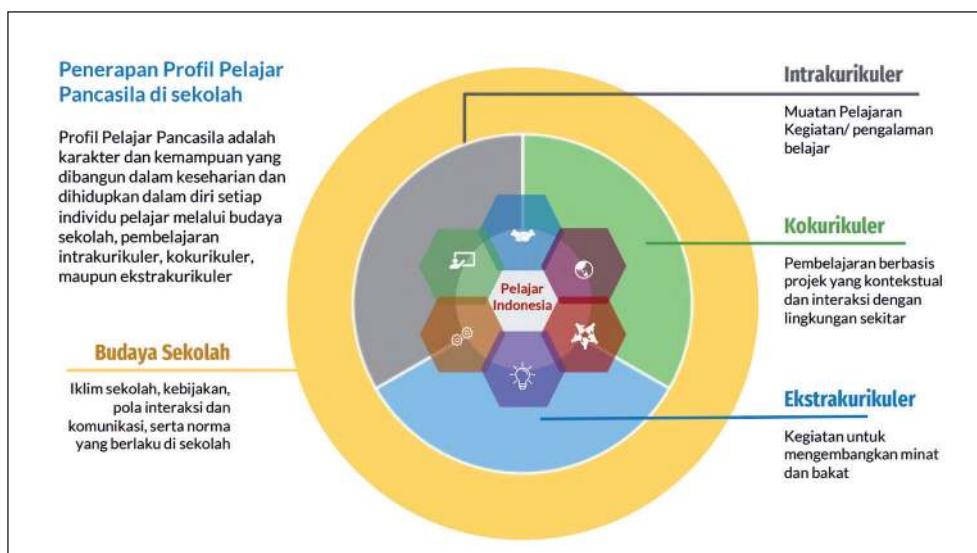
Tahapan yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran meliputi: perencanaan, pelaksaaan dan penilaian pembelajaran. Secara operasional langkah-langkah dalam tahap setiap tahapan dijelaskan dalam buku panduan guru ini.

2. Profil Pelajar Pancasila

"Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila".

Istilah "Pelajar" atau *learner* digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada "Siswa" ataupun "Peserta Didik" yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisir. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah "Profil Lulusan" (graduate *profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, misalnya, Profil ini berada di paling atas, menjadi luaran (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila, yaitu tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?" Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Jawaban untuk pertanyaan tersebut adalah rangkaian kemampuan yang lintas batas ruang lingkup disiplin ilmu (*transversal skills*). Sebagian pihak menyebutnya sebagai kompetensi atau keterampilan umum (*general skills* atau *general capabilities*) atau keterampilan yang dapat dialihkan ke dalam konteks yang berbeda-beda (*transferable skills*).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama yaitu: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar Kritis, 4) Kreatif, 5) Bergotong-royong, dan 6) Berkebinekaan global. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut: ***"Pelajar Indonesia merupakan pelajar***

sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila." Profil lulusan yang dibangun dan dinamai "Profil Pelajar Pancasila" dengan tujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.

Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intra kurikuler, ko kurikuler, maupun ektra kurikuler. Keterkaitan antar keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar 1.1 berikut ini.

Gambar 1.1. Keterkaitan antar empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intra kurikuler, ko-kurikuler maupun ektra kurikuler

Seperti halnya mata pelajaran lain, mata pelajaran PJOK berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian Profil Pelajar Pancasila. Secara umum jika kita mempertimbangkan pembelajaran langsung (*direct*) dan tidak langsung (*indirect*), semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila dapat didukung pencapaiannya oleh mata pelajaran PJOK melalui dua jenis pembelajaran tersebut. Akan tetapi dalam konteks upaya untuk pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila melalui pembelajaran intra kurikuler (sebagaimana dijelaskan dalam gambar 1.1), pembelajaran diarahkan pada kesadaran bahwa tujuan yang ingin dicapai adalah Profil Pelajar Pancasila.

Oleh sebab itu, indikator alur perkembangan dalam Profil Pelajar Pancasila perlu menjadi poin pembelajaran serta menjadi indikator penilaian, sehingga upaya pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila bisa terencana, dilaksanakan dengan baik dan terukur.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami, bahwa ketika kita merencanakan pembelajaran dan ingin pembelajaran dapat mendukung semua dimensi Profil Pelajar Pancasila, yang perlu dipertimbangkan adalah kemampuan untuk melaksanakan pembelajaran dan penilaian yang mengacu pada semua indikator alur perkembangan pada enam dimensi Profil Pelajar Pancasila tersebut. Dalam beberapa kondisi dan untuk beberapa guru, hal ini sulit untuk dilakukan karena berbagai keterbatasan. **Oleh sebab itu**, tidak ada keharusan dalam pembelajaran intra kurikuler untuk mendukung pencapaian semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila, yang perlu guru lakukan adalah menganalisa capaian pembelajaran untuk mengidentifikasi dimensi beserta elemen dan sub elemen yang mana dalam Profil Pelajar Pancasila yang paling relevan dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, indikator alur perkembangan pada dimensi, elemen dan sub elemen ini yang kemudian dijadikan salah satu poin pembelajaran dan indikator penilaian. Dengan demikian beban pembelajaran dapat diatur sesuai dengan kapasitas guru, peserta didik dan satuan pendidikan.

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran, penulis berasumsi bahwa dari penjelasan rasional, karakteristik, elemen, dan sub elemen pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung lebih kuat mendukung pencapaian atau penerapan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Meskipun demikian bukan berarti dimensi lain tidak dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK dapat mendukung pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila lainnya selain mendiri dan gotong royong melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*).

Hal ini dapat dilihat dari keselarasan elemen dan sub elemen Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong dengan tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut:

a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengembangkan refleksi diri (lihat dokumen Profil Pelajar Pancasila).

b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembang-kan pola hidup sehat.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengenali kualitas diri serta tantangan yang dihadapi.

c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.

d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut:

   1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan didi dan percaya diri, resilien, dan adaptif.
   2) Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen kerjasama komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, saling ketergantungan positif, koordinasi sosial.

e. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.

Selaras dengan indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut:

1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen regulasi emosi.
2) Dimensi gotong royong elemen kepedulian sub elemen tanggap terhadap lingkungan sosial dan persepsi sosial.

f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.

Selaras dengan indikator pada dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen mengembangkan pengendalian dan disiplin diri.

Keterangan:
Untuk mengetahui indikator alur perkembangan setiap dimensi Profil Pelajar Pancasila pada semua fase, guru dapat mempelajari dokumen Profil Pelajar Pancasila.

Setelah menentukan bahwa dimensi mandiri dan dimensi gotong royong sebagai dimensi yang paling relevan untuk didukung pencapaiannya, selanjutnya di dalam pembelajaran agar pencapaian dimensi mandiri dan dimensi gotong royong bisa dilaksanakan dengan efektif, guru dapat memilih beberapa indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator penilaian.

"Guru tidak perlu memaksakan semua indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong menjadi poin pembelajaran dan indikator penilaian, guru cukup memilih indikator yang paling relevan dan memungkinkan untuk disampaikan dalam pembelajaran".

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase D, terlihat seperti pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1
Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong
pada Fase D

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi Yang Dihadapi	
Sub elemen	Indikator Alur Perkembangan Fase D Di Akhir Fase D (Jenjang SMP, usia 13-15 tahun), pelajar
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya.
Mengembangkan refleksi diri	Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai.
Elemen Regulasi Diri	
Regulasi emosi	Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri dengan mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan dirinya, serta situasi yang dihadapi.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dengan mengidentifikasi hal-hal yang menunjang maupun menghambat dalam mencapai tujuan.
Mengembangkan disiplin diri	Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya.

Percaya diri, resilien, dan adaptif	Membuat rencana baru dengan mengadaptasi, dan memodifikasi strategi yang sudah dibuat ketika upaya sebelumnya tidak berhasil, serta menjalankan kembali tugasnya dengan keyakinan baru.
Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Kerja sama	Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar, serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif dan mencapai tujuan bersama.
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkap-kan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama.
Saling ketergantungan positif	Mendemonstrasikan kegiatan kelompok yang menunjukkan bahwa anggota kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing perlu dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.
Koordinasi sosial	Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.
Elemen Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
Persepsi sosial	• Menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat agar orang lain menampilkan respon yang diharapkan. • Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan di sekitar tempat tinggal.

Pada buku panduan guru PJOK ini indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator penilaian, seperti terlihat pada tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 1.2
Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran
dan Indikator Penilaian

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/ Sub Elemen
1.	Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).	
2.	Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spesifik dan fugsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).	
3.	Pemanfaatan gerak	Pada akhir fase ini, menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fittness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fittness related skills), serta pengukuran secara sederhana, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.	Indikator dimensi mendiri, elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, sub elemen mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi pada fase D.

		Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.	Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengem-bangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya.
4.	Pengembangan Karakter	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan kemampuan untuk memperlihatkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.	Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi pada fase D. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Dimensi Gotong Royong elemen kolaborasi sub elemen koordinasi sosial. Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.
5.	Nilai nilai gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan,	Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen mengembangkan pengendalian dan disiplin diri fase D. Berkomitmen dan menjaga konsistensi

		tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya.

Untuk memberikan gambaran kegiatan pembelajaran PJOK yang mendukung pencapaian Profil Pelajar Pancasila, dapat dilihat pada tabel 1.3 berikut ini.

Tabel 1.3
Kegiatan Pembelajaran PJOK yang Mendukung Pencapaian Profil Pelajar Pancasila

Dimensi Pelajar Pancasila	Indikator Dimensi Pelajar Pancasila	Kegiatan Pembelajaran PJOK Menuju Indikator Dimensi Pelajar Pancasila
a. Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia.	1) Akhlak beragama	a) Berdoa sesuai dengan Agama yang dianutnya sebelum dan sesudah kegiatan. b) Bersyukur setelah melakukan kegiatan pembelajaran. c) Memahami perbedaan Agama.
	2) Akhlak pribadi	a) Latihan olahraga merupakan salah satu upaya merawat diri. b) Pengetahuan pola makan sehat salah satu upaya merawat diri c) Pentingnya menjaga lingkungan
	3) Akhlak kepada manusia	Menghargai persamaan dan perbedaan. Setiap individu pasti memiliki kekurangan dan kelebihan.

	4) Akhlak kepada alam	a) Pembelajaran PJOK sangat membutuhkan udara segar. b) Pembelajaran pola makan sehat mengungkapkan makanan yang tidak mengandung racun akibat pembuangan limbah beracun
	5) Akhlak bernegara	Berlomba atau bertanding dan memenangkan pertandingan dengan sportif demi nama bangsa dan Negara.
a. Mandiri	1) Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi	a) Mengontrol emosi saat bermain dan berolahraga. b) Membagi bola saat bermain kepada teman memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka.
	2) Regulasi diri	Mengatur kegiatan dan istirahat, membuat jadwal.
b. Bernalar kritis	1) Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan	Mengatur strategi bermain.
	2) Menganalisis dan mengevaluasi penalaran	Membantu memperbaiki gerakan teman yang belum benar.
	3) Merefleksi pemikiran dan proses berpikir	Membaca kekuatan dan kelemahan lawan main.
c. Kreatif	1) Menghasilkan gagasan yang orisinal	Menemukan strategi bermain.
	2) Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal.	Membuat kresi gerak berirama.

a. Bergotong-royong	1) Kolaborasi	Bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
	2) Kepedulian	Memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan fisik sosial.
	3) Berbagi	Memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama, serta mau dan mampu menjalani kehidupan bersama yang mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat.
b. Berkebinekaan global.	1) Mengenal dan menghargai budaya.	Pelajar Indonesia mengenali, mengidentifikasi, dan men-deskripsikan berbagai macam kelompok berdasarkan perilaku, jenis kelamin, cara komunikasi, dan budayanya, serta mendeskripsikan pembentukan identitas dirinya dan kelompok, juga menganalisis bagaimana menjadi anggota kelompok sosial di tingkat lokal, regional, nasional dan global.
	2) Komunikasi dan interaksi antar budaya.	Pelajar Indonesia berkomunikasi dengan budaya yang berbeda dari dirinya secara setara dengan memperhatikan, memahami, menerima keberadaan, dan menghargai keunikan masing-masing budaya sebagai sebuah kekayaan perspektif sehingga terbangun kesaling pahaman dan empati terhadap sesama.

	3) Refleksi dan tanggung jawab terhadap pengalaman kebinekaan.	Pelajar Indonesia secara reflektif memanfaatkan kesadaran dan pengalaman kebinekaannya agar terhindar dari prasangka dan stereotip terhadap budaya yang berbeda, dengan mempelajari keragaman budaya dan mendapatkan pengalaman dalam kebinekaan. Hal ini membuatnya menyelaraskan perbedaan budaya agar tercipta kehidupan yang setara dan harmonis antar sesama.
	4) Berkeadilan sosial.	Pelajar Indonesia peduli dan aktif berpartisipasi dalam mewujudkan keadilan sosial baik di tingkat lokal, nasional, maupun global. Ia percaya akan kekuatan dan potensi dirinya sebagai modal untuk menguatkan demokrasi, untuk secara aktif partisipatif membangun masyarakat yang damai dan inklusif, berkeadilan sosial, serta berorientasi pada pembangunan yang berkelanjutan.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SMP

Pendidikan jasmani yang kemudian di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menurut William H Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga diantaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa

mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong- royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

a. Penyelenggaraan PJOK di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
b. Penyelenggaraan PJOK membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
c. PJOK merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
d. PJOK di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kreativitas, bernalar

kritis dan ke tingkat yang lebih tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.

e. PJOK di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).

f. Elemen-elemen PJOK untuk memperoleh capaian pembelajaran sebagaimana dalam tabel 1.4 berikut ini.

Tabel 1.4

Elemen-Elemen Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya

No	Elemen	Deskripsi
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) Aktivitas Permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga sederhana dan/ atau tradisional, serta 5) Aktivitas Permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan, dan 2) Pola Hidup Sehat.

4.	Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) Pengembangan Tanggung Jawab Personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) dan 2) Pengembangan Tanggung Jawab Sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).
5.	Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa nilai-nilai yang terkandung dan dikembangkan di dalam dan melalui aktivitas jasmani pada setiap elemen dan sub elemen capaian pembelajaran PJOK yang terdiri dari: 1) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, 2) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kegembiraan dan Tantangan, serta 3) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial.

4. Mata Pelajaran PJOK di Kelas VIII

Penerapan standar dan isi Capaian Pembelajaran jenjang SMP/M.Ts, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat dipadukan dengan muatan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing dimana sekolah tersebut berada.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SMP tiga jam pelajaran setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan ketercakupan, serta keluasan dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SMP/M.Ts kelas VIII merupakan jumlah minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangkan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Materi-materi ajar PJOK di SMP/M.Ts kelas VIII dijabarkan dari elemen dan sub elemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase di SMP/M.Ts kelas VIII merupakan fase

D (umumnya kelas VII sampai IX). Sebagaimana pada fase sebelumnya fase kelas VIII ini juga terdiri dari elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi: permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, dan lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan tradisional).

Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam membelajarkan setiap elemen dan sub elemen, tidak terkecuali dengan sub elemen aktivitas air. Pada sub elemen tertentu, guru wajib membelajarkan peserta didik (aktivitas atletik, senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena dianggap tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus atau dengan mudah untuk dimodifikasi dan setiap sekolah diharapkan mampu memenuhinya.

Apabila satuan pendidikan menetapkan pelaksanaan pembelajaran PJOK dilaksanakan setiap minggu, maka pada SMP/M.Ts kelas VIII mata pelajaran PJOK diberikan alokasi waktu tiga jam pembelajaran (@ 40 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

a. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam satu kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit.
b. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam dua kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama dua jam pelajaran dan pertemuan kedua satu jam pelajaran atau sebaliknya.
c. Melakukan kegiatan belajar mengajar dua kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama dua jam pelajaran dan pertemuan kedua satu jam pelajaran atau sebaliknya.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan,

pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SMP/M.Ts kelas VIII, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai variasi gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Fase D (Umumnya Kelas 7, 8, dan 9)

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasi dan mengombinasikan berbagai aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar,

melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan social, serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.

Tabel 1.5

Fase D (Umumnya Kelas 7, 8, dan 9) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spesifik dan fugsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), serta pengukuran secara sederhana, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit
Elemen Pengembangan Karakter
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.

Elemen Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri dari Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran dan asessmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu, alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada platform digital atau guru dapat menjabarkan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Penjabaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Di dalam dokumen capaian pembelajaran dijelaskan Capaian pembelajaran PJOK ada fase D yaitu, pada akhir fase D (Umumnya Kelas 7, 8 dan 9), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai variasi aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

Maka Alur Pembelajaran Per Tahun jenjang SMP/M.Ts kelas VIII dalam satu tahun yang dijabarkan oleh penulis seperti terlihat pada tabel 1.6 berikut ini.

Tabel 1.6
Alur Pembelajaran Per Tahun Jenjang SMP/M.Ts Kelas VIII dalam Satu Tahun

Capaian Pembelajaran			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.			
Capaian Elemen	**Alur Tujuan pembelajaran**	**Alokasi waktu**	**Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran**
Elemen Keterampilan Gerak			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis variasi gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga,	1.1 Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan • Mempraktikkan variasi gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan	9 – 27 JP	a. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*): 1) Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.

aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	(sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).		2) Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot. 3) Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot.
		9 – 27 JP	b. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*): 1) Permainan bola voli: *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smes*, dan *block/* bendungan. 2) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/*footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes* *3)* Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/ *footwork,* servis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand,* pukulan *backhand,* dan smes.
		9 – 12 JP	c. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):

			1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan 2) Permainan *rounders*: melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan 3) Permainan bola bakar: melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlati ke tiang hinggap, dan menyentuh lawan 4) Permainan *softball*: melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan
		9 – 12 JP	d. Mempraktikkan variasi gerak olahraga beladiri (**): 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite. 3) Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan
		6 – 12 JP	e. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*): 1) Jalan cepat: *start*, gerakan jalan cepat,

			dan memasuki garis *finish* 2) Lari sambung/ estafet: *start*, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis *finis*. 3) Lompat tinggi: awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat. 4) Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan.
		9 – 12 JP	f. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**): 1) Permainan sepak takraw: menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes. 2) Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain.
	2.2 Aktivitas Gerak Berirama • Menganalisis variasi pola gerak dasar langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan *juggling*.	6 JP	Mempraktikkan variasi pola gerak dasar aktivitas gerak berirama: 1) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak.

			2) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah. 3) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali.
	2.3 Aktivitas Senam • Menganalisis variasi gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai.	6 JP	Menganalisis variasi gerak spesifik senam lantai: 1) Keseimbangan menggunakan kaki. 2) Keseimbangan menggunakan lengan. 3) Keseimbangan menggunakan kepala. 4) Guling ke depan. 5) Guling ke belakang 6) Guling lenting.
	2.4 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) • Menganalisis keterampilan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan • dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	9 – 24 JP	Menganalisis gerak spesifik aktivitas di air (***) 1) Mempraktikkan gerak spesifik pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter. 2) Mempraktikkan bentuk-bentuk gerakan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.

Elemen Pemanfaatan Gerak			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type*/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas", dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: • Menganalisis konsep, prinsip dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai	3 JP	a. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: 1) Jalan santai. 2) Joging. 3) Bersepeda. 4) Senam aerobik.
		3 JP	b. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk keterampilan: 1) Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). 2) Pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.
	3.2 Pola perilaku hidup sehat • Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat	3 JP	a. Memahami dan mampu menghindari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

		3 JP	b. Memahami dan mampu menerapkan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya
Elemen Pengembangan Karakter			
Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.	4.1. Menunjukkan pribadi yang bertanggung jawab terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmaninya sendiri dan kemampuan aktivitas fisik lainnya.		a. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal seperti: jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain.
	4.2 Menunjukkan perilaku sosial dengan nenghormati perbedaan antar individu dalam pengembangan aktivitas fisik, kematangan berbagai tingkat keterampilan dengan menyediakan umpan balik positif		b. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab sosial seperti: kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain.

Elemen Nilai-Nilai Gerak			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial. unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	5.1 Mengenali keuntungan yang didapat dari aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan.		a. Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.
	5.2 Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi		b. Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.
	5.3 Membandingkan dan mengklasifikasi tingkat ekspresi diri dan interaksi sosial dari setiap aktivitas fisik.		c. Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Keterangan:

1) Tanda bintang satu (*) = Sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.
2) Tanda bintang dua (**) = Sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kempetensi tenaga pendidiknya.
3) Tanda bintang tiga (***) = Sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya.

4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase

Alur pembelajaran adalah rangkaian pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari, dan kemudian dirinci lebih operasional ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran.

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Beberapa prinsip perumusan tujuan pembelajaran dianjurkan oleh para pakar Pendidikan, namun di dalam buku ini tujuan pembelajaran dirumuskan mengacu pada prinsip tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

a. A : *Audience* artinya siapa yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. *Audience* mencakup siapa saja dari peserta pembelajaran, misalnya peserta pelatihan, santri, peserta didik. Dalam hal ini, *audience* kita adalah peserta didik.
b. B : *Behaviour* adalah perilaku apa yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan dengan kata kerja yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (peserta didik dapat …). Perilaku menggambar-kan ranah dari pembelajaran. Oleh sebab itu posisinya penting dalam perumusan tujuan pembelajaran. Contoh: menendang bola (psikomotor), memahami peraturan pertandingan permainan bola basket (kognitif), menunjukkan dukungan (afektif).
c. C : *Condition* merupakan kondisi dimana perilaku (*behaviour*) tersebut ditunjukkan oleh peserta didik dan sengaja diciptakan oleh guru sebagai sebuah proses pembelajaran. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan *3 on 3*, menghindari rintangan kayu, atau kerja kelompok.
d. D : *Degree* adalah kriteria atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan melakukan.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase capaian pembelajaran, dapat digambarkan bahwa capaian pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta

didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/ *behaviour*.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dimana perilaku atau hasil belajar dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk "insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)". *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok "insan yang terdidik secara jasmaniah" ini memiliki ciri sebagai berikut:

a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
c. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik;
d. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran,
e. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik,

f. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Untuk mengusung tujuan yang demikian komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran, sebagai berikut:

a. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
b. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
c. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
d. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

Strategi pembelajaran dalam PJOK antara lain sebagai berikut:

a. Pengajaran Interaktif (*Interactive Teaching)*

   Pengajaran interaktif mempunyai makna guru memberitahukan,

menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok anak tentang apa yang harus dilakukan; lalu siswa melakukannya; dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan mengembangkan isi pelajaran lebih jauh, guru mengontrol proses pengajaran. Biasanya seluruh kelas bekerja pada tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Bandingkan strategi ini dengan gaya komando; keduanya memiliki perangkat ciri yang sama.

b. Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)

   Pengajaran berpangkalan menata lingkungan sehingga dua atau lebih tugas bisa berlangsung dalam ruangan secara bersamaan. Biasanya, setiap tugas harus dilakukan dalam pangkalan yang berbeda dengan tugas lainnya, sehingga setiap tugas memiliki pangkalannya masing-masing. Siswa berputar dari satu pangkalan ke pangkalan lain. Kadang-kadang, pengajaran berpangkalan ini disebut juga pengajaran tugas. Strategi ini dalam tataran gaya mengajar, serupa dengan gaya latihan (*practice style*).

c. Pengajaran Sesama Teman *(Peer Teaching)*

   Pengajaran sesama teman adalah strategi pengajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pengajarannya kepada siswa. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain tetapi berharga untuk dieksplorasi secara terpisah. Strategi ini tidak jauh berbeda dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*), dalam hal siswa sendiri memberikan pengarahan kepada siswa lainnya. Bedanya, dalam pengajaran sesama teman, siswa yang bertindak sebagai pengajar tidak hanya berhadapan dengan satu siswa, tetapi bisa dengan sekelompok siswa.

d. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

   Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok siswa diberi tugas pembelajaran atau proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Siswa dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda seperti kemampuan atau kebutuhan sosialnya. Keberhasilan kelompok dalam pembelajaran dinilai sesuai dengan seberapa baik mereka mampu

menyelesaikan tugasnya, di samping dari cara mereka bekerja sama dengan yang lain.

e. Strategi Pembelajaran Sendiri (*Self-instructional Strategies*)

   Strategi pembelajaran sendiri melibatkan program yang ditetapkan oleh siswa sendiri dan mengurangi peran guru sebagai penyampai informasi. Strategi pembelajaran sendiri menyandarkan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruhnya, fungsi pengajaran.

f. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

   Strategi kognitif adalah strategi pembelajaran yang dirancang untuk melibatkan siswa secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Strategi ini meliputi gaya pemecahan masalah, penemuan terbimbing, dan gaya lain yang memerlukan fungsi kognitif anak, seperti pembelajaran penemuan (*inquiry learning*). Semua model ini menggambarkan pendekatan yang melibatkan siswa dalam merumuskan respons sendiri tanpa meniru apa yang sudah diperlihatkan guru sebelumnya.

   Tingkat keterlibatan siswa bervariasi sesuai dengan tingkat respons kognitifnya. Ketika guru mengetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar yang tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut *convergent problem solving.* Ketika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban terbaik, maka pemecahan masalah tersebut disebut *divergent problem solving*.

g. Pengajaran Beregu (*Team Teaching*)

   Pengajaran beregu adalah strategi pembelajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggung jawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok siswa. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat *co-educational* (melibatkan siswa putra dan putri), banyak pendidik melihat bahwa *team teaching* sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan

baik putra maupun putri yang terkelompokan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan wanita di saat bersamaan.

2. Asumsi-asumsi

a. Penggunaan buku panduan guru

Untuk memahami dan mampu melaksanak an seluruh isi dalam Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII ini, Guru PJOK diharapkan membaca secara seksama, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Guru PJOK mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Guru PJOK bandingkan keterampilan yang Guru PJOK kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Guru PJOK juga diminta untuk mengimplementasikan materi yang terdapat dalam Buku Panduan Guru PJOK ini dalam proses pembelajaran. Pengimplementasian tersebut didasarkan pada informasi yang ada pada Buku Panduan Guru PJOK ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Guru PJOK dapat dari sumber-sumber lain.

b. Kondisi peserta didik dan kelas

Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

c. Rata-rata jumlah peserta didik dalam kelas

Jumlah peserta didik 32 orang dalam satu kelas membutuhkan seorang guru yang berfungsi sebagai manajer dan motivator bagi peserta didik. Sebagai seorang manajer guru diharapkan mampu melakukan tugas

manajemennya dengan mengatur peserta didik dalam pembelajaran agar memperoleh kesempatan yang sama.

Kesempatan tersebut baik dalam pemanfaatan alat, kesempatan bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar.

d. Sarana dan prasarana

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas, peserta didik perlu dibiasakan untuk ikut bertanggung jawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program.

Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, menendang, melempar, dan menangkap.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

D. Fitur-Fitur Buku Panduan

Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII ini dilengkapi dengan fitur-fitur seperti terlihat pada tabel 1.7 berikut ini.

Tabel 1.7
Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Panduan Guru	Rumusan berupa tujuan disusunnya buku panduan pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Penjelasan mengenai konsep Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian Profil Pelajar Pancasila.
	Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SMP	Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMP.
	Mata Pelajaran PJOK di Kelas VIII	Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SMP kelas VIII yang dijabarkan oleh penulis.
Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.
	Capaian Pembelajaran Per Fase	Rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SMP yaitu fase D yang mewakili kelas VII, VIII, dan IX.
	Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SMP yaitu fase D yang mewakili kelas VIII.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Uraian yang menunjukkan keterkaitan antara tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya mendapatkan capaian pembelajaran pelajar sesuai fase D dan kelas VIII.

	Strategi Pembelajaran PJOK	Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.
	Asumsi-asumsi	Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.
Unit Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Merupakan rumusan kompetensi atau hasil yang akan dicapai atau dikuasai pelajar.
	Deskripsi Materi	Merupakan uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh pelajar dalam satu pembelajaran.
	Apersepsi	Uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.
	Prosedur Kegaitan Pembelajaran	Merupakan tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasar-kan pada model/ pendekatan/ strategi/metode/gaya/ teknik yang akan digunakan.
	Refleksi Guru	Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapakan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pem-belajarannya, baik proses maupun hasil.
	Penilaian	Rumusan teknik penilaian yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar peserta didik.
	Remedial	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.

	Pengayaan	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada pelajar yang memperlihatkan penguasan kompetensi diatas kompetensi yang sedang diajarkan.
	Lembar Kegiatan Siswa	Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan siswa untuk mendapatkan kompetensinya.
	Bahan Bacaan Siswa	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk siswa untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.
	Bahan Bacaan Guru	Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaraan.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Bagian

II

Unit-unit Pembelajaran

Pada bagian 2 ini merupakan Unit-unit Pembelajaran PJOK SMP/M.Ts Kelas VIII yang berisi tentang pembahasan unit-unit pembelajaran per unit atau per sub unit pembelajaran. Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan gerakan-gerakan dalam olahraga yang disampaikan dalam buku panduan guru PJOK ini. Materi inti dalam unit-unit pembelajaran pada bagian 2 ini antara lain sebagai berikut:

A. Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

1. Unit 1 : Permainan Invasi (Bola Basket).
2. Unit 2 : Permainan Net (Bola Voli).
3. Unit 3 : Permainan Lapangan (Lompat Jauh).
4. Unit 4 : Permainan Lapangan (Beladiri Pencak Silat).
5. Unit 5 : Aktivitas Gerak Berirama.
6. Unit 6 : Aktivitas Senam.

B. Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

7. Unit 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan.
8. Unit 8 : Pengembangan Pola Hidup Sehat.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

Permainan Invasi (Bola Basket)

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)
Sub Pokok Bahasa	: Variasi Gerak Spesifik Permainan Bola Basket
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.

3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 1 ini peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket), guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola basket. Bola alternatif yang dapat digunakan seperti: bola sepak, bola voli, atau bola lain yang dapat memantul.

Namun idealnya adalah menggunakan bola basket yang standar agar peserta didik lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Penilaian yang dilakukan guru meliputi: penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik untuk mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik akan membantu peserta didik untuk melakukan permainan bola basket dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Kemampuan peserta didik untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu peserta didik untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar peserta didik. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik.

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket.

3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket, apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola

a) Aktivitas pembelajaran 1: Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.

b) Aktivitas pembelajaran 2: Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga.

c) Aktivitas pembelajaran 3: Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*).

d) Pembelajaran 4: Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan.

e) Aktivitas pembelajaran 5: Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan.

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola

a) Aktivitas pembelajaran 1: Variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan.

b) Aktivitas pembelajaran 2: Variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari.

c) Aktivitas pembelajaran 3: Variasi gerak spesifik menggiring bola mengikuti teman yang di depannya.

3) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan variasi gerak spesifik, strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya dimana, atau peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai kemampuan variasi gerak spesifik dengan lebih baik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu peserta didik lainnya untuk belajar keterampilan variasi gerak spesifik. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran variasi gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan variasi gerak spesifik agar penguasaan gerakannya lebih baik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola basket.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
a) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).

b) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
d) Peluit dan *stopwatch*.
e) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

a) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
b) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola basket.
g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.

h) Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket, baik kompetensi sikap sosial dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: mandiri dan gotong royong, kompetensi pengetahuan: menganalisis variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket, serta bermain bola basket dalam bentu sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: mandiri dan gotong royong.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:

    (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.

    (2) Cara bermain: (1) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/di antara dua belah kaki. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.

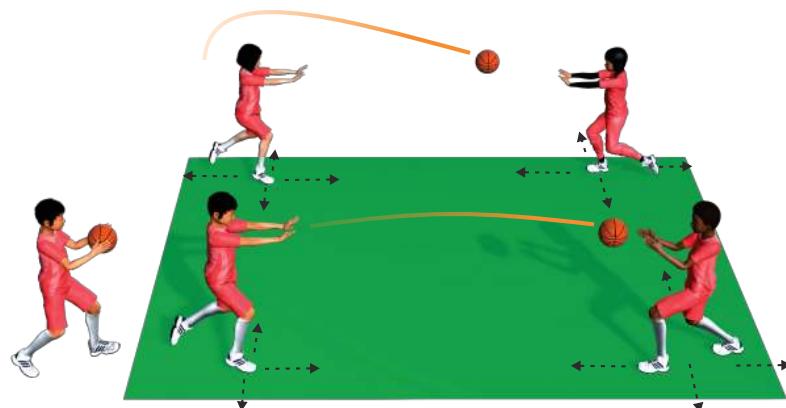
    (3) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika

terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

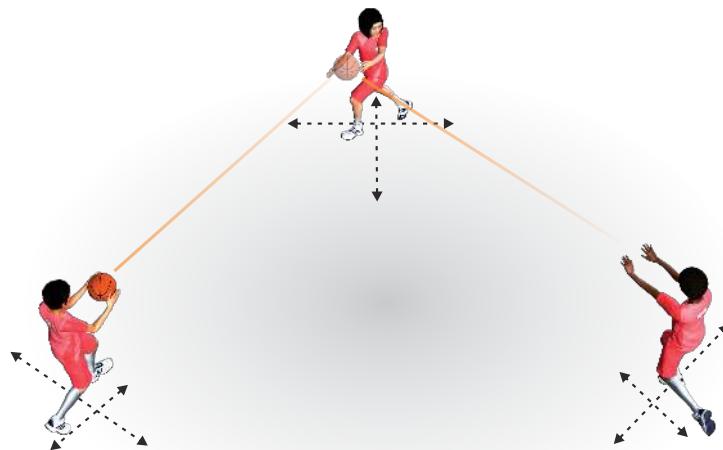
Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.

b) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. Secara rinci tugas ajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan berhadapan.
(b) Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
(c) Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul, dan dari atas kepala).
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 2.1 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

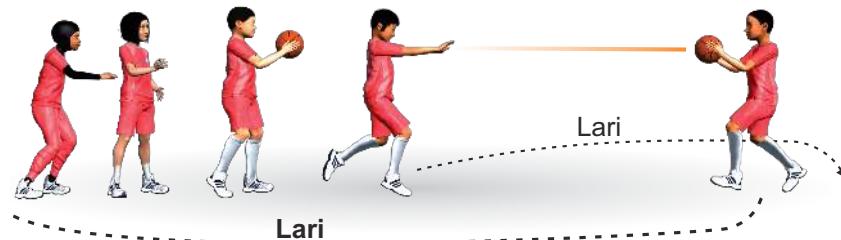
(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.

(b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).

(c) Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri.

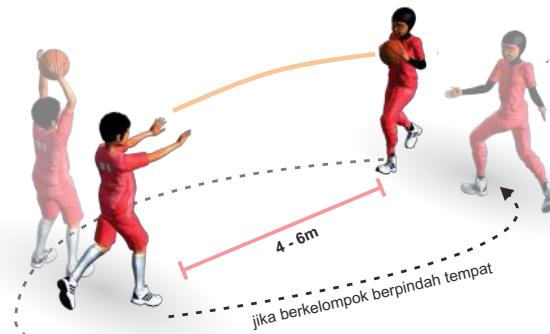
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.

(b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

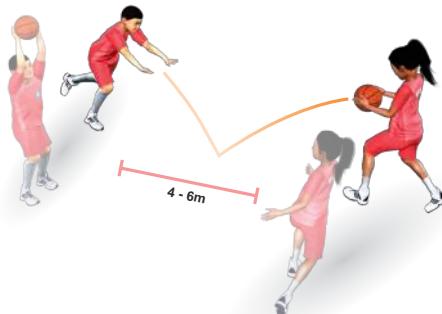
(4) Aktivitas pembelajaran 4 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

Cara melakukannya:

(a) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.

(b) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.

(c) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.

(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

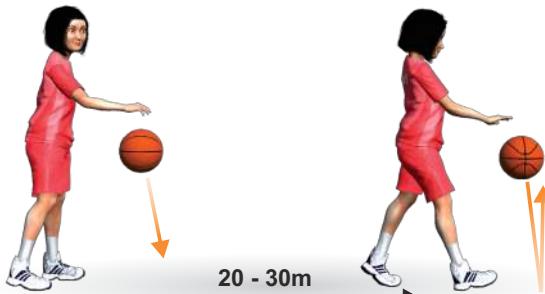
(5) Aktivitas pembelajaran 5 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan

Cara melakukannya:

(a) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
(b) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
(c) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

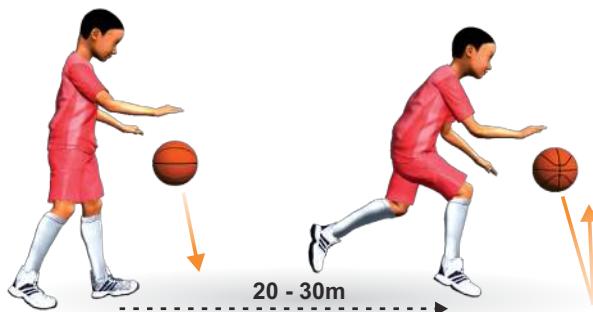
Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.
Bentuk-bentuk aktivitas aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan

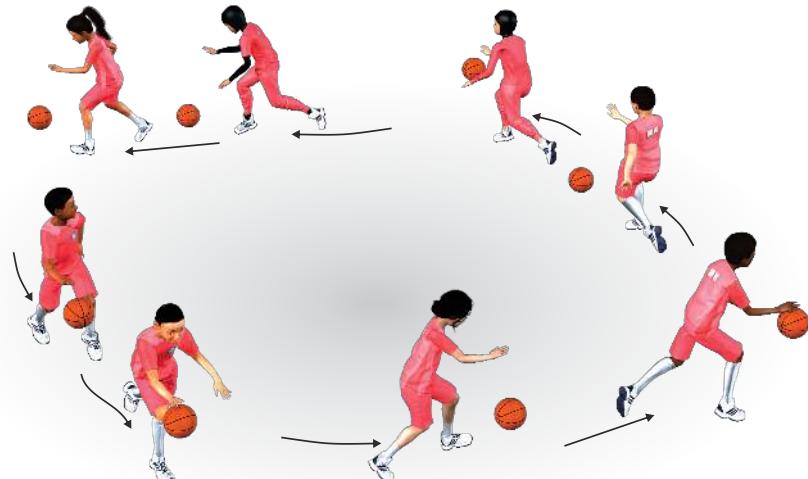
Cara melakukannya:

(a) Berdiri dengan sikap melangkah.
(b) Badan agak condong ke depan.

(c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
(d) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
(e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
(f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

Cara melakukannya:

(a) Berdiri dengan sikap melangkah.
(b) Badan agak condong ke depan.
(c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
(d) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
(e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
(f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

Cara melakukannya:

(a) Berdiri dengan sikap melangkah.

(b) Badan agak condong ke depan.

(c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.

(d) Menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya.

(e) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan dalam bentuk kelompok.

(f) Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman.

(g) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket, sesuai dengan kemampuannya.

a) Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.

b) Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

c) Peserta didik mencoba tugas gerak aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket ke dalam permainan yang dimodifikasi dilandasi nilai-nilai karakter mandiri dan gotong royong.

d) Hasil belajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket) peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola basket.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket.

e) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1: Variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat.
2) Aktivitas pembelajaran 2: Variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali.
3) Aktivitas pembelajaran 3: Variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali.
4) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (permainan bola basket: mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 3

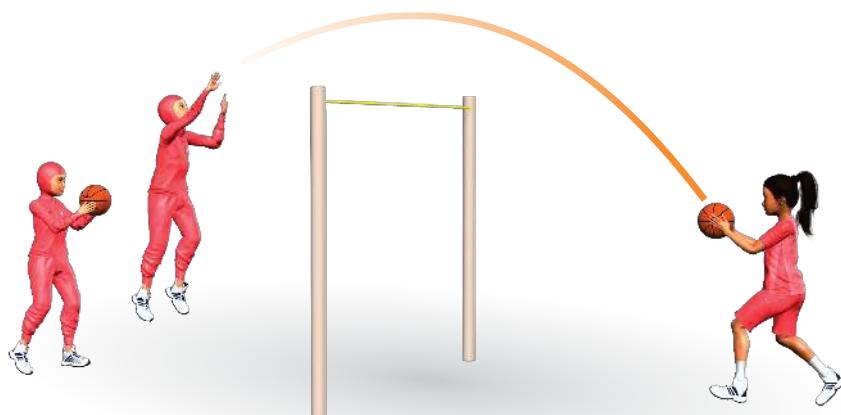
a) Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

Cara melakukannya:

(1) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.

(2) Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.

(3) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.

(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan.

Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

Cara melakukannya:

(1) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain 2 dengan bola melalui atas tali.
(2) Pemain 2 menangkap dan mengembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
(3) Arah bola melengkung.
(4) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
(5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan.

Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali

Cara melakukannya:

(1) Pemain 1 melakukan teknik menggiring ke arah tali dan menembak dengan arah bola melewati atas tali, lalu lari ke barisan belakang.
(2) Pemain 2 menangkap bola dan mengopernya pada pemain 3.
(3) Pemain 3 melakukan seperti pemain 1.
(4) Lakukan seterusnya dan yang menangkap bola bisa bergantian.

(5) Gerak spesifik menembak yang dapat digunakan (menembak dengan dua atau satu tangan tanpa melompat dilanjutkan dengan melompat).

(6) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan

Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket), sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) secara berkelompok.
2) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) adalah sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1: Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket secara berkelompok.

Cara melakukannya:

(1) Permainan dilakukan oleh dua regu, dengan 4 - 8 pemain.
(2) Lapangan dapat menggunakan lapangan basket, voli atau bulu tangkis.
(3) Setiap regu berusaha memasukan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring *lay-up shoot*, dan menembak.
(4) Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.
(5) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat didiskusikan antara guru dan peserta didik).
(6) Lama permainan 10 - 15 menit.

Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang

b) Aktivitas pembelajaran 2: Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket secara berkelompok.

Cara melakukannya:

(1) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
(2) Para pemain boleh menggiring, mengoper, dan menembak.
(3) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
(4) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
(5) Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
(6) Lama permainan 10 - 15 menit.

Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) secara berkelompok, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

G. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

1) Isikan identitas kalian.
2) Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5) Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.		
4.	Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		

6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.		
8.	Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.		
9.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.		
10.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.		
11.	Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan.		
12.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket. 1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala. 2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

Tes Tulis		3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan. 4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk meng-amankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik . . . . A. melempar bola dari atas kepala B. melempar bola dari samping C. melempar bola lengkung (kaitan) D. melempar bola dari bawah **Kunci**: A. melempar bola dari atas kepala.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara *chest pass*/ operan setinggi dada permainan bola basket. **Kunci**: 1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. 2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada. 3) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). 4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

		5) lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari. 6) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.	

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Mengoper dan Menangkap Bola Permainan Bola Basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama :__________________________ Kelas: _________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan
   (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
   (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
   (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
   (a) bola didorong dari depan.
   (b) kedua lengan lurus ke depan.
   (c) badan dicondongkan ke depan.
   (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
   (a) badan tetap condong ke depan.
   (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
   (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*	
…… > 18 kali	…… > 14 kali	Sangat Baik
15 – 17 kali	11 – 13 kali	Baik
12 – 14 kali	8 – 10 kali	Cukup
…….. < 12 kali	…….. < 8 kali	Kurang

b. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola Permainan Bola Basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

(a) Berdiri dengan sikap melangkah.

(b) Badan agak condong ke depan.

(c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

(a) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.

(b) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.

(c) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*	
…… > 16 rintangan	…… > 14 rintangan	Sangat Baik
13 – 15 rintangan	11 – 13 rintangan	Baik
10 – 12 rintangan	8 – 10 rintangan	Cukup
.... < 10 rintangan	.... < 8 rintangan	Kurang

c. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Menembak Bola Permainan Bola Basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik menembak bola ke ring basket pada permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan
   (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
   (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
   (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
   (a) bola didorong dari depan.
   (b) kedua lengan lurus ke depan.
   (c) badan dicondongkan ke depan.
   (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
   (a) badan tetap condong ke depan.
   (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
   (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah tembakan yang masuk ke ring basket dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*	
……. > 14 masuk	……. > 11 masuk	Sangat Baik
11 – 13 masuk	8 – 10 masuk	Baik
8 – 10 masuk	5 – 7 masuk	Cukup
…… < 8 masuk	…… < 5 masuk	Kurang

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

H. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

I. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap

kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

b. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama Siswa : ....
Kelas/Semester : VIII / ....

1. Panduan umum

a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola basket secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola basket antara lain:

1) Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat, formasi segitiga, formasi berbanjar (*passing run*), bola dari atas kepala tanpa pantulan, dan dari atas kepala dengan pantulan.
2) Menggiring bola sambil berjalan, menggiring bola sambil berjalan dan berlari, dan menggiring bola mengikuti teman yang di depannya.
3) Menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat; menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali; dan menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali.
4) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

K. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bola basket dan peraturan permainan bola basket yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi variasi gerak spesifik permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola basket.
2. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bola basket.
3. Bentuk-bentuk permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Unit 2

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

Permainan Invasi (Bola Voli)

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)
Sub Pokok Bahasa	: Variasi Gerak Spesifik Permainan Bola Voli
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Materi

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 permainan bola voli ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* dan servis permainan bola voli.

C. Apersepsi

Apersepsi pada unit pembelajaran 1 permainan bola voli sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* dan servis permainan bola voli.

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli.
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli, apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah

a) Aktivitas pembelajaran 1: *passing* bawah dengan melambungkan bola.

b) Aktivitas pembelajaran 2: *passing* bawah dari sikap duduk di bangku.

c) Aktivitas pembelajaran 3: *passing* bawah melalui atas net/tali.

d) Pembelajaran 4: *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola.

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas

a) Aktivitas pembelajaran 5: *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola.

b) Aktivitas pembelajaran 6: *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola.

c) Aktivitas pembelajaran 7: *passing* atas berpasangan dan berhadapan.

3) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur pengayaan pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.

2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dan lain-lain.

b) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.

c) Rintangan (seutas tali) atau net.

d) Peluit dan *stopwatch*.

e) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan permainan bola voli.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

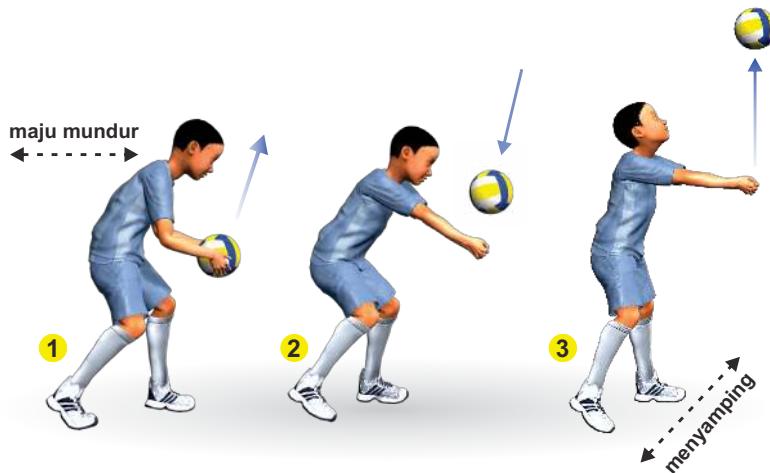
Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model *Cooperative Learning*, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik melakukan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.

b) Guru menjelaskan keterkaitannya aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) bagi kebugaran jasmani.

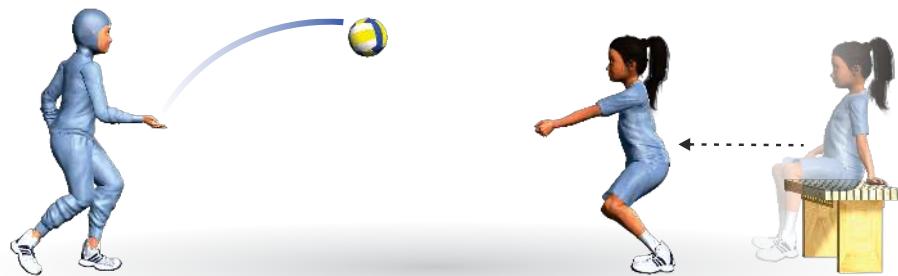
c) Peserta didik yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut.

d) Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) yang berbeda dari kelompok asal.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

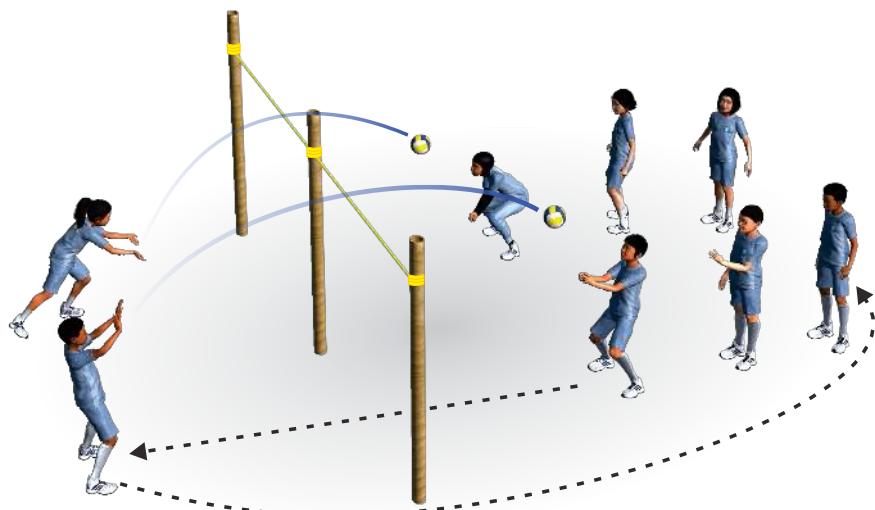
(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan passing bawah dengan melambungkan bola

Cara melakukannya:

(a) Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
(b) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.
(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* bawah dengan melambungkan bola

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerakan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku

Cara melakukannya:

(a) Melakukan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku panjang dan bola dilambungkan teman, setelah bola dilambung.
(b) Bangun dari duduk melakukan *passing* bawah.
(c) Lalu kembali duduk, dilakukan berpasangan dan bergantian.
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerakan *passing* bawah melalui atas net/ tali

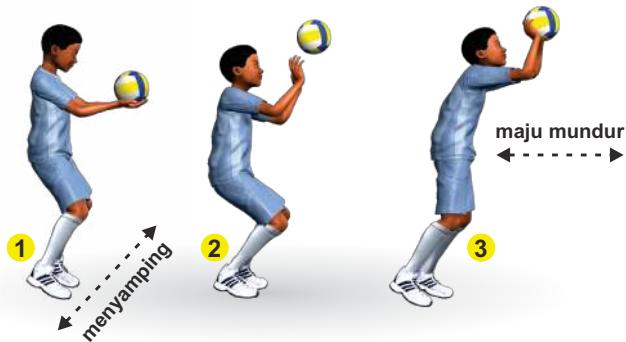
Cara melakukannya:

(a) Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.

(b) Bola dilambungkan teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambungkan teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* bawah melalui atas net/tali

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

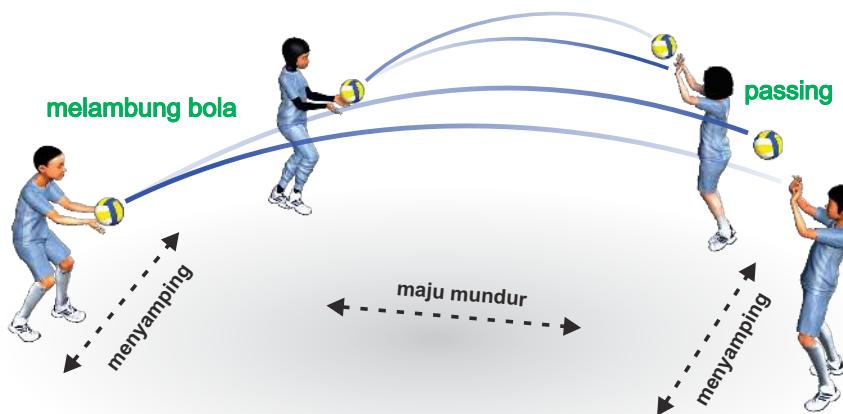
Bentuk-bentuk aktivitas aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Cara melakukannya:

(a) Melambungkan dan menangkap bola kembali dengan sikap jari-jari tangan membentuk sikap *passing* atas.

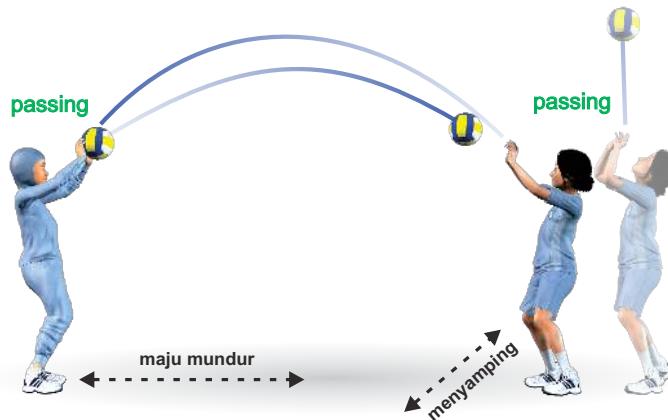
(b) Pembelajaran dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur, dan menyamping), dilakukan secara perorangan atau kelompok.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Cara melakukannya:

(a) Melakukan *passing* atas yang dilambungkan teman (berpasangan/berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur.

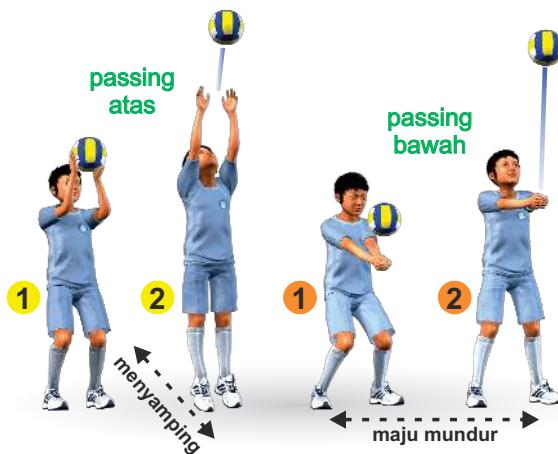
(b) Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan passing bergantian.
(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : *passing* atas berpasangan dan berhadapan

Cara melakukannya:

(a) Melakukan *passing* atas berpasangan dan berhadapan dengan dua kali sentuhan bola (bola dilambung teman).
(b) Dilakukan di tempat, berjalan, dan menyamping.
(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran *passing* atas berpasangan dan berhadapan

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

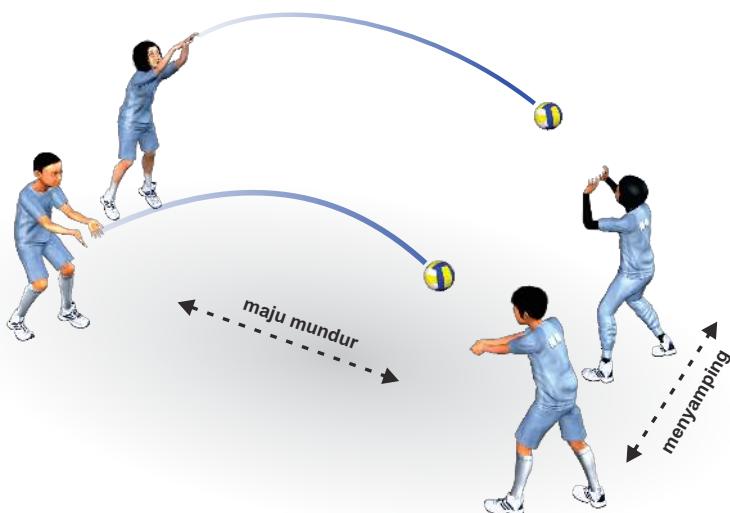
(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi *passing* bawah dan *passing* atas di tempat dan sambil berjalan

Cara melakukannya:

(a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.

(b) Pembelajaran dimulai dengan melakukan *passing* atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi passing atas, dan seterusnya.

(c) Aktivitas pembelajaran pertama mem*passing* bola dilakukan di tempat, kemudian dilakukan sambil berjalan.

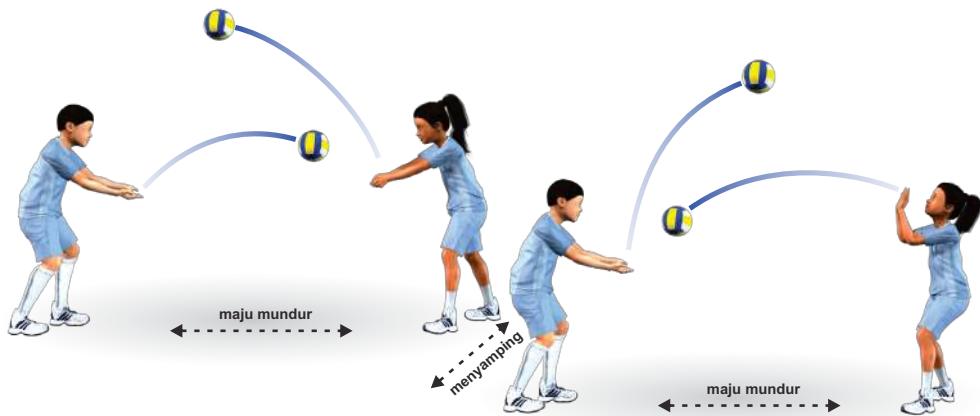
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* bawah dan *passing* atas di tempat dan sambil berjalan

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

Cara melakukannya:

(a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan.

(b) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

(c) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.

Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

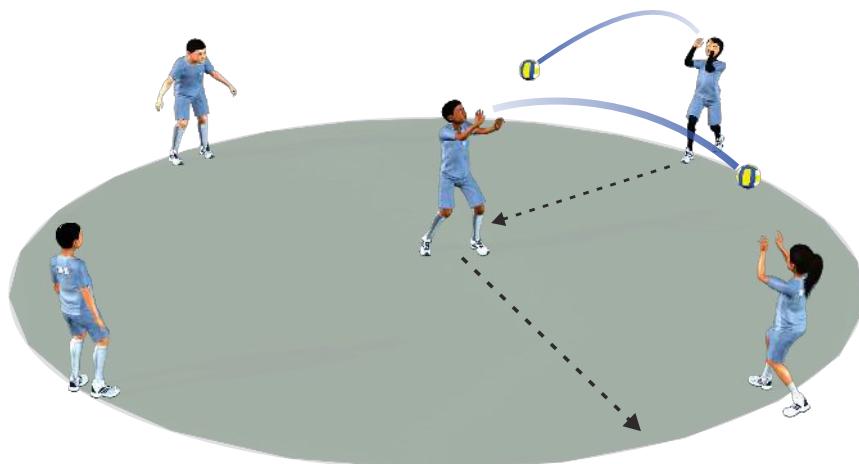
(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

Cara melakukannya:

(a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.

(b) Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.

(c) Selanjutnya dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.

(d) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.

Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

(4) Aktivitas pembelajaran 10 : Variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

Cara melakukannya:

(a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.

(b) Setelah melakukan *passing* bergerak berpindah, dari pinggir lingkaran berpindah ke tengah lingkaran.

(c) Kemudian dari tengah lingkaran berpindah ke pinggir lingkaran.

(d) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.

Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuannya.

e) Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.

f) Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

g) Peserta didik mencoba tugas gerak aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli ke dalam permainan yang dimodifikasi dilandasi nilai-nilai karakter mandiri dan gotong royong.

h) Hasil belajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada permainan bola basket.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah

a) Aktivitas pembelajaran 1: memukul-mukul bola ke lantai.

b) Aktivitas pembelajaran 2: servis bawah berhadapan berpasangan.

c) Aktivitas pembelajaran 3: memukul bola melewati net.

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas

a) Aktivitas pembelajaran 1: memukul bola ke depan bawah.

b) Aktivitas pembelajaran 2: memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan.

c) Aktivitas pembelajaran 3: memukul bola melewati atas net/ tali.

3) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pada pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.
Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah, dan servis atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

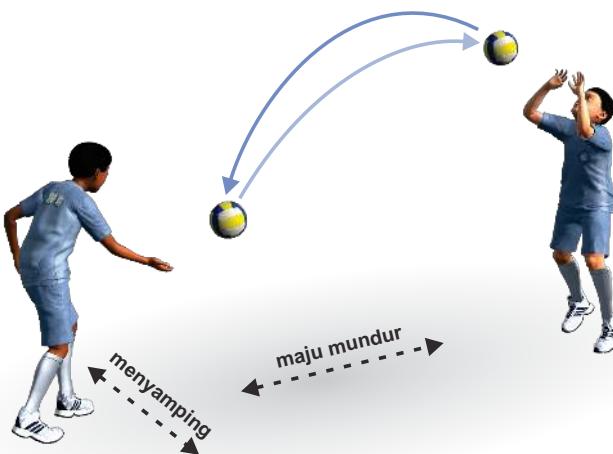
Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan memukul-mukul bola ke lantai

Cara melakukannya:

(1) Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.

(2) Pembelajaran dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak maju-mundur dan menyamping, perorangan/kelompok.

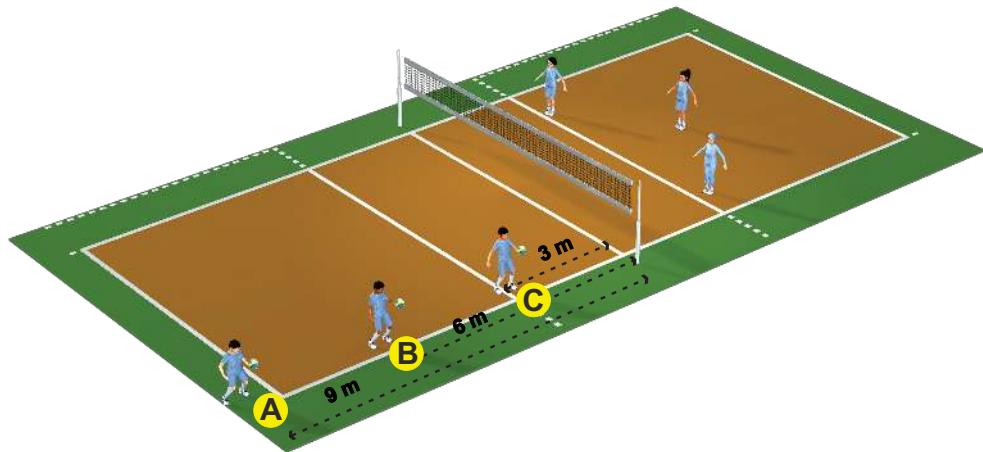
(3) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran gerakan memukul-mukul bola ke lantai

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerakan servis bawah berhadapan berpasangan

Cara melakukannya:

(1) Melakukan servis bawah berhadapan berpasangan dengan jarak ± 9 meter (melebar lapangan).

(2) Pembelajaran dilakukan secara bergantian dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju-mundur.

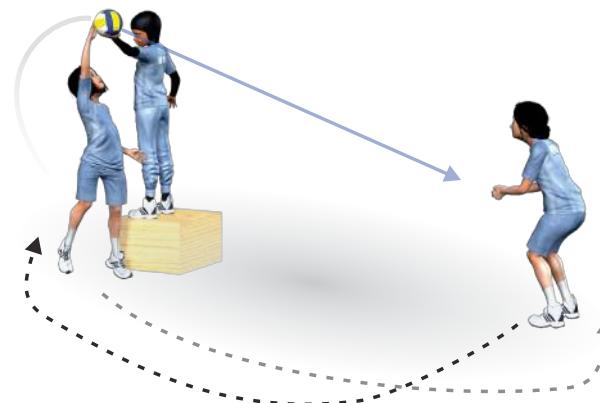
(3) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran gerakan servis bawah berhadapan berpasangan

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerakan memukul-mukul bola melewati net/tali

Cara melakukannya:

(1) Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang, pertama dari jarak 3 meter (garis serang).
(2) Kedua dari jarak 6 meter dan terakhir dari belakang garis lapangan.
(3) Pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran gerakan servis bawah sesuai jarak

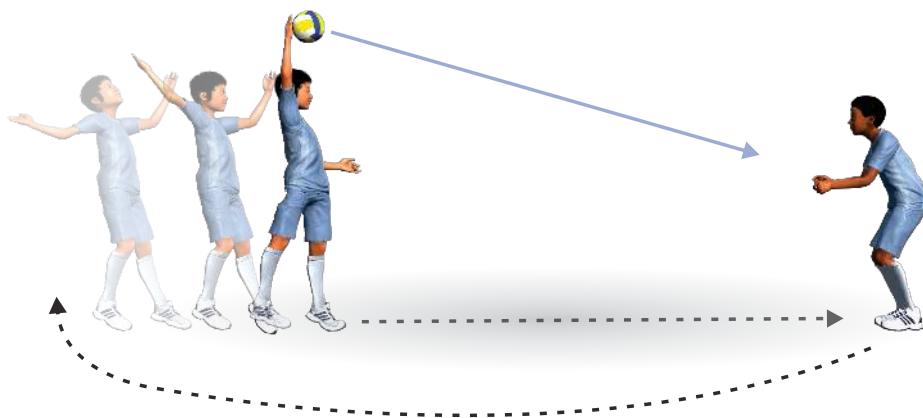
Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

a) Aktifitas pembelajaran 1 : Memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan

Cara melakukannya:

(1) Kelompok servis dan penerima servis dengan *passing* bawah.
(2) Bola dipukul servis mengarah pada penerima servis.
(3) Setelah melakukan gerakan, pindah tempat.
(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.

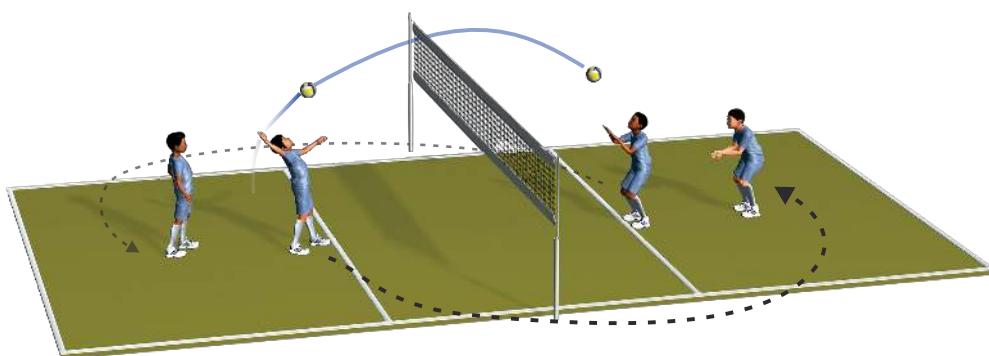
Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan dengan bola dilambungkan sendiri

Cara melakukannya:

(1) Berdiri sikap melangkah berhadapan.
(2) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri, saat bola turun sebatas

jangkauan tangan di atas kepala, pukul dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman di depannya, dengan cara ditangkap atau dengan *passing* bawah atau atas.

(3) Pemain yang telah melakukan gerakan pukulan servis dan menerima servis, bergerak berpindah tempat.

(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.

Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan dengan bola dilambungkan sendiri

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Memukul bola melewati atas net/tali yang dipasang melintang dari garis serang lapangan dan dilanjutkan dari garis belakang lapangan

Cara melakukannya:

(1) Dilakukan berpasangan atau kelompok, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan pukulan servis dan menerima servis (dengan *passing* atas/bawah), bergerak berpindah tempat.

(2) Berdiri sikap melangkah menghadap net/tali.

(3) Lambungkan bola dengan tangan kiri dan pukul dengan tangan kanan melewati atas net/tali.

(4) Bila memukul bola sudah dilakukan dari garis serang lapangan, pindah ke belakang garis lapangan untuk siap memukul lagi dan sebaliknya.

(5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.

Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran memukul bola melewati atas net/tali yang dipasang melintang dari garis serang lapangan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali) secara berkelompok.

2) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (memainkan bola dengan sentuhan ganda) secara berkelompok.

3) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (bermain dengan menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan)) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

B e n t u k - b e n t u k aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Bermain bola voli dengan bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali) secara berkelompok.

Cara melakukannya:

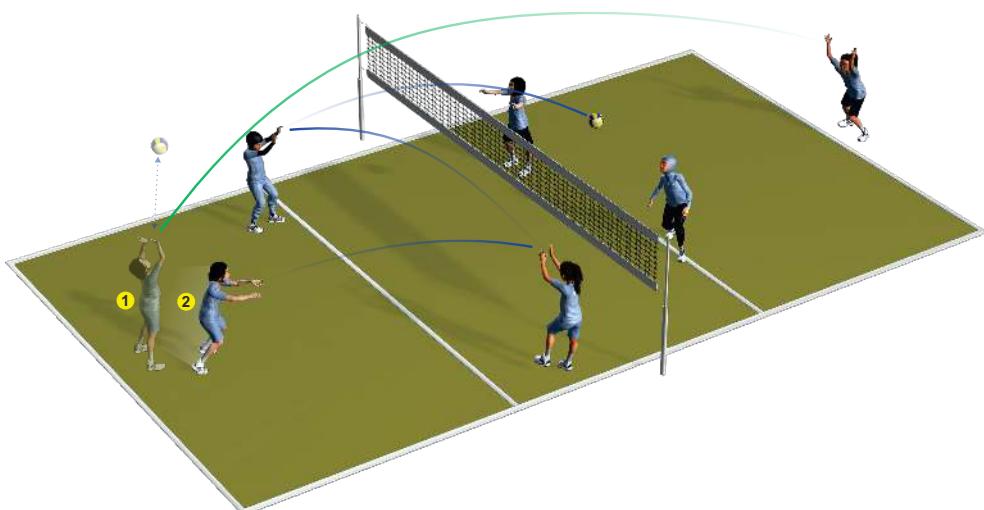
(1) Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang ditengah-tengah.

(2) Bola harus dilemparkan sedemikian rupa sehingga jatuh ke bidang permainan lawan dan diusahakan dapat menyulitkan untuk ditangkap dan dilemparkan kembali oleh lawan.

(1) Bola yang datang dari pihak lawan harus dipantulkan ke atas (*passing* atas), setelah itu baru boleh ditangkap teman seregu dan dilemparkan kembali.

(2) Pemain yang menerima bola dari daerah lawan melakukan *passing* atas ke pemain berikut yang melakukan *passing* atas lagi ke pemain ketiga atau pertama. Pemain ini yang boleh menangkap bola dan mengembalikannya ke daerah lawan.

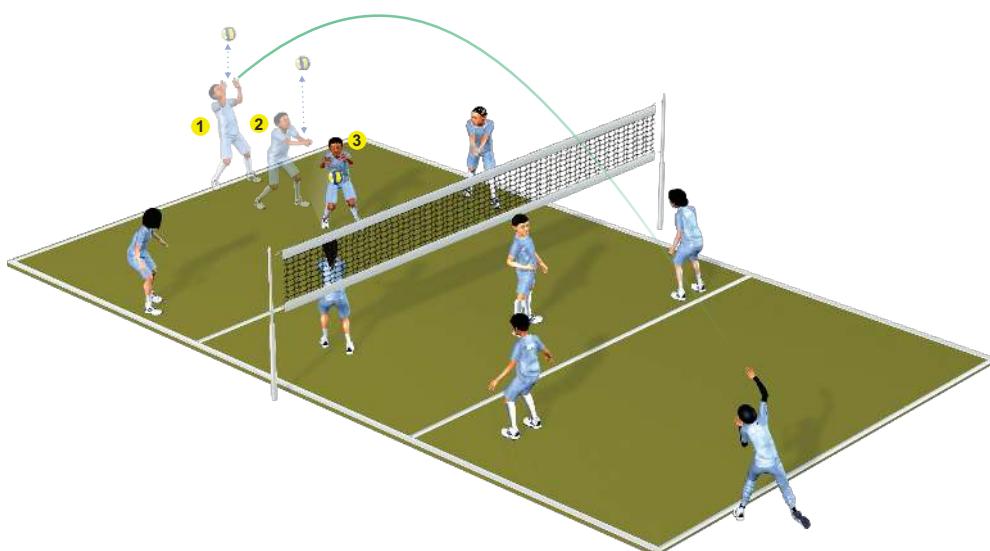
(3) Penangkap bola tidak boleh melemparkannya, tetapi setelah menangkapnya lalu melambungkan dan kemudian mengembalikannya ke daerah lawan dengan *passing* atas. Dengan pengaturan khusus ini permainan menjadi lebih lambat, tetapi memaksa diadakannya pengoperan ke depan (apabila bola tidak boleh dibawa sambil berlari).

(4) Lama permainan 10 - 15 menit.

Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan melewati tali

b) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda) secara berkelompok.

Cara melakukannya:

(1) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang ditengah-tengah.

(2) Pemain yang menerima bola dari lawan harus mengoperkannya dulu ke teman seregu, yang kini boleh langsung mengembalikan ke lapangan lawan.
(3) Sentuhan ganda merupakan cara pengoperan wajib. Menangkap dan melempar bola dihitung sebagai kesalahan, begitu pula *passing* atas langsung ke teman seregu atau ke lapangan lawan.
(4) Kesalahan lain: bola menyentuh lantai atau tali. Pemain menginjak lapangan yang merupakan daerah lawan (melampaui garis tengah), atau menyentuh tali.
(5) Lemparan pada awal permainan dan setelah lawan melakukan kesalahan, dilakukan dari sebelah luar garis belakang.
(6) Lemparan dilakukan dari bawah dengan kedua tangan.
(7) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka (dengan selisih paling sedikit 2 angka dari lawan), itulah yang menang.
(8) Dalam permainan ini teknik *passing* atas bisa dinilai dengan lebih kritis. Di samping gerak meraup (kedua jari kelingking berdekatan), gerak menolak bola dengan pelan atau menepuk juga dinilai sebagai kesalahan.
(9) Lama permainan 10 - 15 menit.

Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda.

c) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bermain dengan menerima dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/ bawah 2 kali gerakan (sentuhan) secara berkelompok.

Cara melakukannya:

(1) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
(2) Bola yang dilempar lawan harus diterima dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
(3) Lakukan *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan) kemudian diumpan ke arah teman satu lapangan.
(4) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.
(5) Lama permainan 10 - 15 menit.

Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bermain dengan menerima dan menolak bola

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli secara berkelompok, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

d. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

G. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan. Gerak spesifik keterampilan gerakan tersebut merupakan pelaksanaan .... A. gerak pelaksanaan B. siap mempassing bola C. gerak mengambil bola D. gerak lanjutan (*follow through*) Kunci: A. gerak pelaksanaan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		Kunci: 1) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola. 2) Bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat. 3) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah. 4) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.	3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik *Passing* Permainan Bola Voli

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

(a) ambil posisi sikap siap normal.

(b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.

(c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

(a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.

(b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.

(c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.

(d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

(a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.

(c) lengan yang mem*passing* bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

(1) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*	
…… > 17 kali	…… > 15 kali	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	Cukup
……. < 11 kali	……. < 9 kali	Kurang

b. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Servis Permainan Bola Voli

1) Butir Tes

Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.

2) Petunjuk Penilaian

Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan
   (a) ambil posisi sikap siap normal.
   (b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
   (c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
   (a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
   (b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.
   (c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.
   (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
   (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
   (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.
   (c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*	
…… > 20 angka	…… > 17 angka	Sangat Baik

17 – 19 angka	14 – 16 angka	Baik
14 – 16 angka	11 – 13 angka	Cukup
.... < 14 angka	.... < 11 angka	Kurang

4. Umpan Balik

Sama dengan pada permainan bola basket.

H. Refleksi Guru

Sama dengan pada permainan bola basket.

I. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Sama dengan pada permainan bola basket.

b. Pengayaan

Sama dengan pada permainan bola basket.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....

Lingkup/materi pembelajaran : ....

Nama Siswa : ....

Kelas/Semester : VIII / ....

1. Panduan umum

   Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola voli secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara bermain aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola voli antara lain:

1) *Passing* bawah dengan melambungkan bola, passing bawah dari sikap duduk di bangku, passing bawah melalui atas net/tali, passing atas dengan melambungkan dan menangkap bola, passing atas dengan melambungkan dan menangkap bola, passing atas dengan melambungkan dan menangkap bola, dan passing atas berpasangan dan berhadapan.
2) Memukul-mukul bola ke lantai, servis bawah berhadapan berpasangan, memukul bola melewati net, memukul bola ke depan bawah, memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan, dan memukul bola melewati atas net/ tali.
3) Bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda, bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali, dan bermain dengan menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan).
4) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

K. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan dan peraturan permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Variasi gerak spesifik permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Gerak spesifik permainan bola voli.
2. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bola voli.
3. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Unit 3

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

Permainan Lapangan (Lompat Jauh)

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Lapangan (Lompat Jauh)
Sub Pokok Bahasa	: Variasi Gerak Spesifik Lompat Jauh
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, serta nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 lompat jauh ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

C. Apersepsi

Apersepsi pada unit pembelajaran 1 lompat jauh ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh.
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh, apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh

a) Aktivitas pembelajaran 1: Gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*).

b) Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*).

c) Aktivitas pembelajaran 3: Gerak spesifik melayang di udara.
d) Aktivitas pembelajaran 4: Gerak spesifik mendarat di bak lompat.

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh
a) Aktivitas pembelajaran 1: Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali.
b) Aktivitas pembelajaran 2: Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati tali.
c) Aktivitas pembelajaran 3: Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan awalan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur pengayaan pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lompat jauh.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
a) Lapangan/*track* atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
b) Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.
c) Peluit dan *stopwatch*.
d) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan lompat jauh.

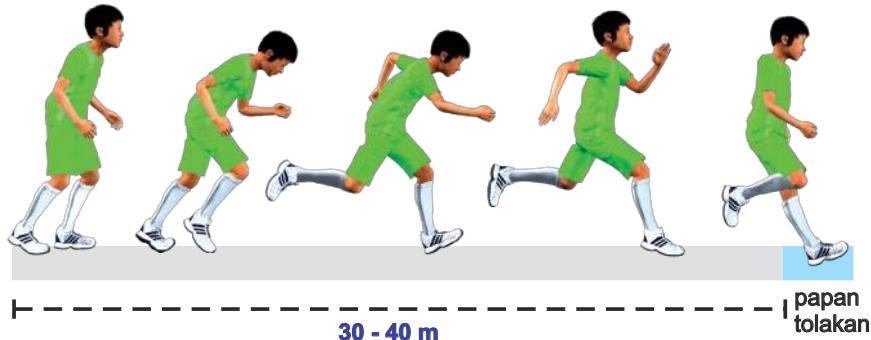
2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model periksa diri (*selfcheck*), dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik lompat jauh.

b) Peserta didik mencoba melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.

c) Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.

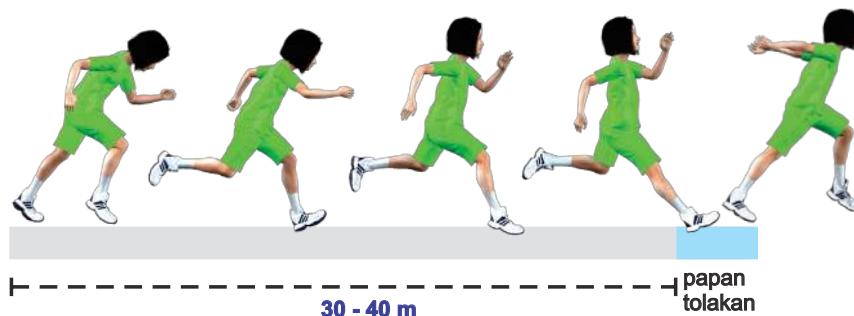
Secara rinci bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh antara lain sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas pembelajaran 1: Gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)

Cara melakukannya:

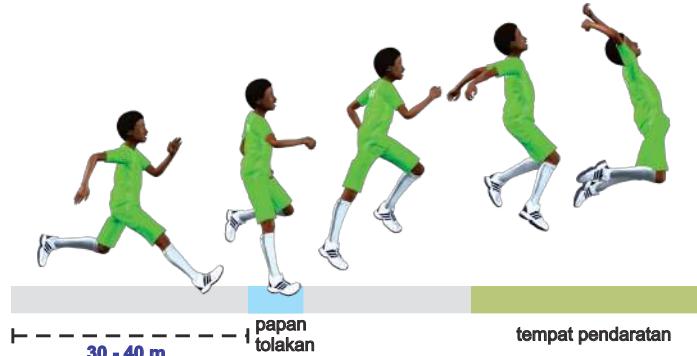
(a) Lari awalan antara 10 sampai 20 langkah

(b) Tambah kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertolak/ bertumpu.

(c) Kecepatan lari awalan dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
(d) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir lari awalan.
(e) Jarak awalan 30 – 45 meter.
(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.

Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)

(2) Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*).

Cara melakukannya:

(a) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak diposisikan ke belakang, kaki tumpu/kaki penolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.
(b) Berat badan berada pada kaki belakang.
(c) Kedua lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat). Pandangan ke depan.
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.

Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*)

(3) Aktivitas pembelajaran 3: Gerak spesifik melayang di udara.

Cara melakukannya:

(a) Angkat paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.

(b) Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).

(c) Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).

(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.

Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melayang di udara

(4) Aktivitas pembelajaran 4: Gerak spesifik mendarat di bak lompat.

Cara melakukannya:

(a) Tarik lengan dan tubuh ke depan-bawah.

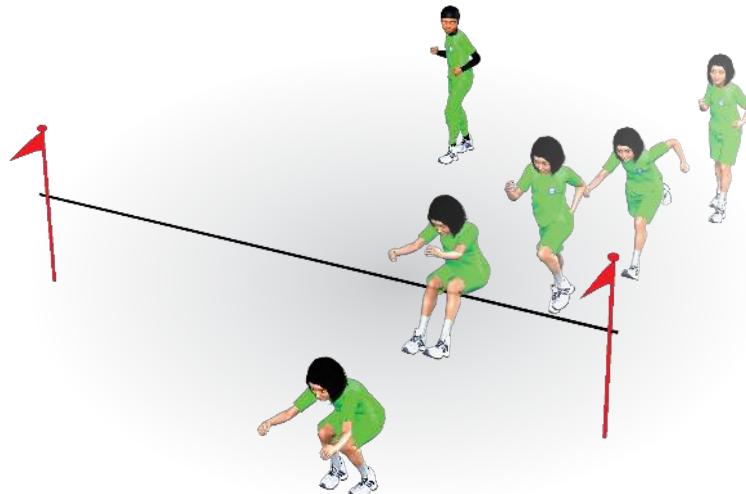
(b) Tarik kaki mendekati badan.

(c) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sebelum menyentuh tanah.

(d) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduk atas kedua kaki.

(e) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.

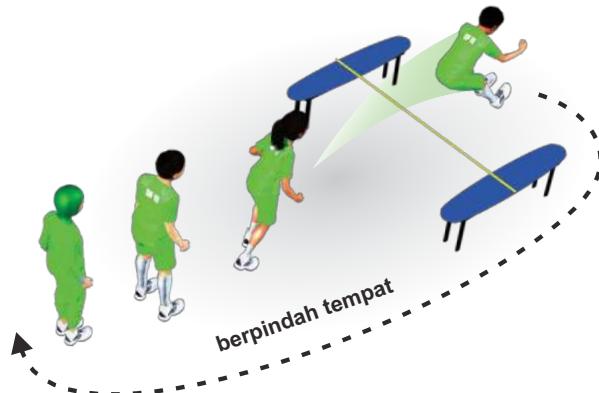
Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendarat di bak lompat

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, antara lain sebagai berikut:

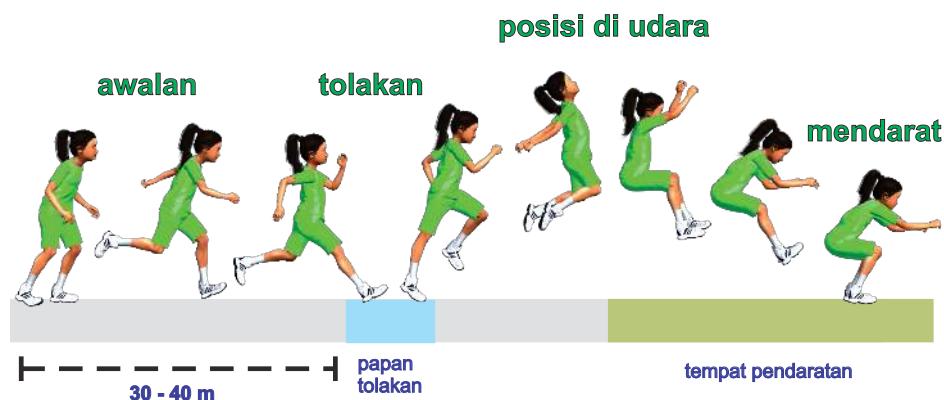
(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali

Cara melakukannya:

(a) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
(b) Kemudian berdiri ±4 – 5 meter di depan seutas tali tersebut.
(c) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
(d) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok dan berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati tali

Cara melakukannya:

(a) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
(b) Kemudian kamu berdiri ± 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
(c) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
(d) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
(e) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok dan berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati tali

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan awalan

Cara melakukannya:

(a) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
(b) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
(c) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
(d) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok dan berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan awalan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, sesuai dengan kemampuannya.

d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
e) Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (*intrinsic feedback*) dari diri sendiri.
f) Peserta didik melakukan rangkaian variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
g) Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.
h) Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada permainan bola basket.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik lompat jauh

a) Aktivitas pembelajaran 1: Kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*.

b) Aktivitas pembelajaran 2: Kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali.

c) Aktivitas pembelajaran 3: kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara.

2) Aktivitas pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan aktivitas keterampilan gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pada pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

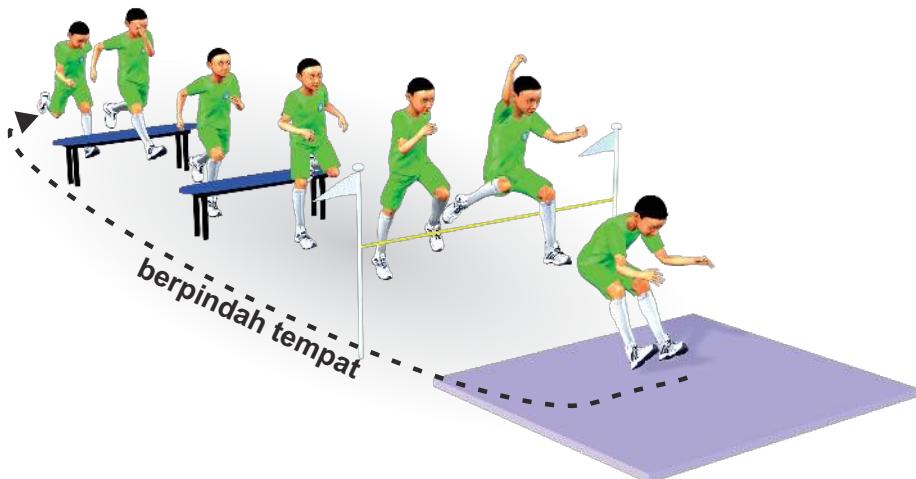
Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan kombinasi gerak

spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*

Cara melakukannya:

(1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
(2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boks* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
(3) Kemudian melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
(4) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran Kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali

Cara melakukannya:

(1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
(2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas

bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.

(3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).

(4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

(5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Cara melakukannya:

(1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.

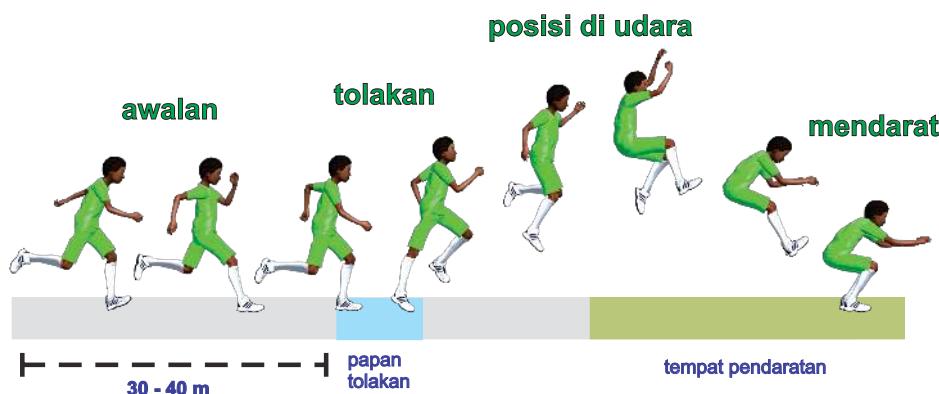
(2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melangkah melalui atas bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/ dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.

(3) Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.

(4) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, dilanjutkan dengan mempelajari perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bentuk-bentuk pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

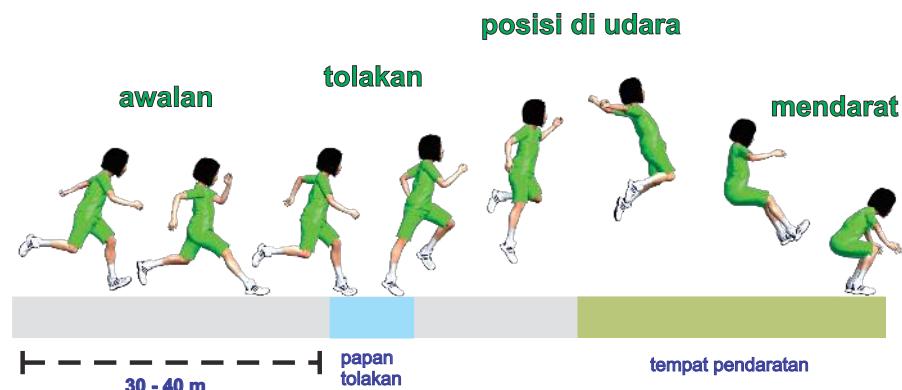
a) Aktivitas pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gaya jongkok

Cara melakukannya:

(1) Gerakan awalan: Lari secepat-cepatnya ke arah tumpuan, dan tidak merubah gerak langkah saat akan melakukan tumpuan.

(2) Gerakan tolakan: Saat kaki melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakkan, dan kaki bela-kang serta kedua lengan di-ayunkan ke depan atas.

(3) Gerakan posisi di udara: Kedua lutut tertekuk, kedua lengan di samping kepala, dan saat akan mendarat kedua kaki dan lengan diluruskan ke depan bersamaan berat badan dibawa ke depan.

(4) Gerakan mendarat: Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat, lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan dibawa ke depan, dan kedua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.

Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

b) Aktivitas pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gaya melenting

Cara melakukannya:

(1) Peserta perlombaan lompat jauh yang lebih dari 8 orang setiap pesertanya diperbolehkan melompat 3 kali. Tak hanya itu, 8 pelompatan dimana dengan lompatan paling baik bisa melakukan 3 kali lompatan agar penetuan pemenang dapat dilakukan.

(2) Peserta yang kurang dari 8 orang akan diatur untuk setiap peserta melompat hanya 6 kali dan itupun secara giliran.

(3) Pengukuran akan dilakukan jika seluruh peserta sudah menghasilkan lompatan, pengukuran adalah dari titik bebas paling dekat dengan bak pasir pendaratan.

(4) Lompatan yang dianggap paling baik adalah hasil yang bakal dicatat supaya bisa dilakukan penentuan pemenangnya.

Gambar 4.12 Aktivitas pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gaya melenting

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Lompat jauh melakukan tolakan dengan satu kaki. Dalam melakukan lompat	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		jauh harus mengikuti tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh. Urutan tahapan-tahapan teknik lompat jauh adalah .... A. awalan, sikap badan di udara, sikap mendarat, berjongkok B. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap mendarat, berjongkok C. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat D. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan berjongkok Kunci: C. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak spesifik lompat jauh pada tahapan tolakan/ tumpuan. Kunci: 1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak ditendangkan ke belakang, kaki tumpu/ kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. 2) Berat badan berada pada kaki belakang. 3) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat). 4) Pandangan ke depan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Lompat Jauh

1) Butir Tes

   Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

   Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

   - Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
   - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

   (1) Sikap gerakan kaki
      (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
      (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
      (c) lutut ditekuk agar paha mudah terayun ke depan.
      (d) lutut agak ditekuk.

   (2) Sikap gerakan lengan
      (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
      (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
      (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
      (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

(3) Sikap posisi badan
    (a) saat berlari badan rileks.
    (b) kepala segaris punggung.
    (c) pandangan ke depan.
    (d) badan condong ke depan.

b) Pengolahan skor
   Skor maksimum: 10
   Skor perolehan peserta didik: SP
   Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	*Puteri*	
..... > 4.00 meter	..... > 3.50 meter	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup
...... < 3.00 meter	...... < 2.50 meter	Kurang

4. Umpan Balik

Sama dengan pada permainan bola basket.

G. Refleksi Guru

Sama dengan pada permainan bola basket.

H. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Sama dengan pada permainan bola basket.

b. Pengayaan

Sama dengan pada permainan bola basket.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....

Lingkup/materi pembelajaran : ....

Nama Siswa : ....

Kelas/Semester : VIII / ....

1. Panduan umum

   Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan perlombaan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh antara lain:

   1) Gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*), tumpuan/ tolakan (*Take-off*), melayang di udara, dan mendarat di bak lompat.
   2) Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali, lompat jauh dengan melompati tali, dan lompat jauh dengan awalan.
   3) Kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs,* langkah dan menolak melewati tali, langkah, menolak, dan posisi badan di udara, dan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
   4) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat atletik lompat jauh dan peraturan lompat jauh yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Variasi dan kombinasi gerak spesifik lompat jauh. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Gerak spesifik lompat jauh.
2. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik lompat jauh.
3. Bentuk-bentuk perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Unit 4

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

Permainan Lapangan (Beladiri Pencak Silat)

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Lapangan (Beladiri Pencak Silat)
Sub Pokok Bahasa	: Variasi Gerak Spesifik Beladiri Pencak Silat
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan

pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Materi

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 beladiri pencak silat ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat).

C. Apersepsi

Apersepsi pada unit pembelajaran 1 beladiri pencak silat ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat).

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat.
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat, apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat
a) Aktivitas pembelajaran 1: Gerak spesifik kuda-kuda depan.
b) Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik kuda-kuda belakang.
c) Aktivitas pembelajaran 3: Gerak spesifik kuda-kuda samping.

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat
a) Aktivitas pembelajaran 1: Variasi gerak spesifik pola langkah 1.
b) Aktivitas pembelajaran 2: Variasi gerak spesifik pola langkah 2.
c) Aktivitas pembelajaran 3: Variasi gerak spesifik pola langkah 3.
d) Aktivitas pembelajaran 4: Variasi gerak spesifik pola langkah 4.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur pengayaan pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan beladiri pencak silat.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
a) Ruangan atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
b) Arena beladiri pencak silat atau lapangan sejenisnya.
c) Peluit dan *stopwatch*.
d) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan beladiri pencak silat.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model Resiprokal (timbal balik), dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.
b) Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat antara lain sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik kuda-kuda depan.

Cara melakukannya:

(a) Kuda-kuda depan dari sikap tegak/sikap awal.
(b) Kedua lengan di samping pinggang.
(c) Kaki kiri ditarik ke belakang lurus.
(d) Lutut kaki depan tertekuk.
(e) Badan tegak.
(f) Pandangan ke depan.
(g) Kedua lengan di samping pinggang.
(h) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda depan

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik kuda-kuda belakang.

Cara melakukannya:

(a) Kuda-kuda belakang dari sikap tegak/sikap awal.

(b) Kedua lengan di samping pinggang.

(c) Kaki kiri ditarik ke belakang dengan lutut direndahkan dan lutut kaki depan lurus.

(d) Badan tegak dan pandangan ke depan.

(e) Kedua lengan di samping pinggang.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.2 Aktivitas pembelajaran gerak Gerak spesifik kuda-kuda belakang

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik kuda-kuda samping.

Cara melakukannya:

(a) Kuda-kuda samping dari sikap tegak/sikap awal.

(b) Kedua lengan di samping pinggang.

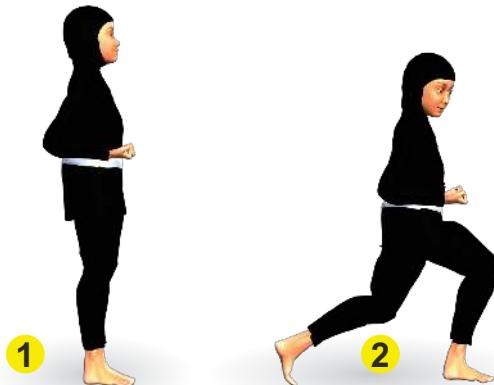
(c) Kaki kiri ditarik ke samping dengan lutut tertekuk dan lutut kaki kanan lurus.

(d) Badan tegak dan pandangan ke depan.

(e) Kedua lengan di samping pinggang.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

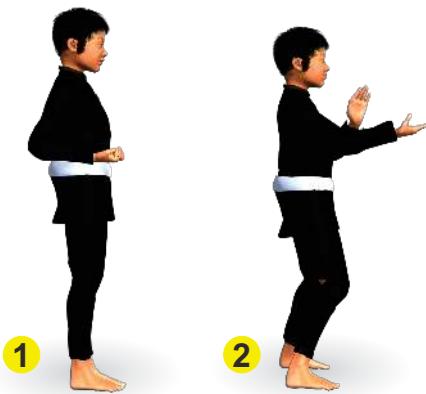
Gambar 5.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda samping

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

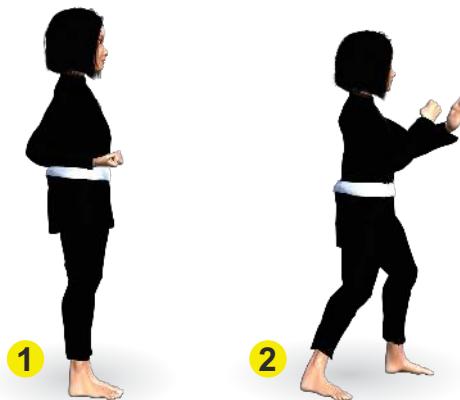
(1) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik pola langkah 1

Cara melakukannya:

(a) Langkah segaris, dari sikap tegak/sikap awal.
(b) Kedua lengan di samping pinggang.
(c) Tarik kaki kiri ke belakang segaris dengan kaki depan.
(d) Tumpuan pada kaki depan.
(e) Pandangan ke depan dan kedua lengan di samping pinggang.
(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah1

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik pola langkah 2

Cara melakukannya:

(a) Langkah tegak lurus, dari sikap tegak/sikap awal.
(b) Kedua lengan di samping pinggang.
(c) Tarik kaki kiri ke samping dan tumpuan pada kedua kaki pandangan ke depan.
(d) Kedua lengan sikap pasang/waspada.
(e) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah 2

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik pola langkah 3

Cara melakukannya:

(a) Langkah serong, dari sikap tegak/sikap awal.

(b) Kedua lengan di samping pinggang.

(c) Tarik kaki kiri ke samping dan tumpuan pada kaki kiri pandangan ke depan.

(d) Kedua lengan sikap pasang/waspada.

(e) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah 3

(4) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik pola langkah 4

Cara melakukannya:

(a) Lakukan sikap tegak/sikap awal.

(b) Lakukan langkah tegak lurus dan kedua kaki membentuk kuda-kuda (kedua lutut kaki direndahkan), kembali pada sikap awal.

(c) Lakukan langkah segaris dan kaki belakng membentuk kuda-kuda (lutut kaki belakng direndahkan), kembali pada sikap awal.

(d) Lakukan langkah serong dan kaki depan membentuk kuda-kuda (lutut kaki depan direndahkan), kembali pada sikap awal.

(e) Lakukan gerakkan ini tidak terputus-putus.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah 4

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuannya.

c) Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku" dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).

d) Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.

e) Peserta didik mencoba tugas variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat ke dalam rangkaian gerak yang sederhana.

f) Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada permainan bola basket.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat

a) Aktivitas pembelajaran 1: Gerak spesifik pukulan tebak.

b) Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik pukulan dorong.

c) Aktivitas pembelajaran 3: Gerak spesifik pukulan sanggah.

d) Aktivitas pembelajaran 4: Gerak spesifik pukulan bantul.

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

a) Aktivitas pembelajaran 5: Gerak spesifik tangkisan luar.

b) Aktivitas pembelajaran 6: Gerak spesifik tangkisan dalam.

c) Aktivitas pembelajaran 7: Gerak spesifik tangkisan atas.

d) Aktivitas pembelajaran 8: Gerak spesifik tangkisan bawah.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pada pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

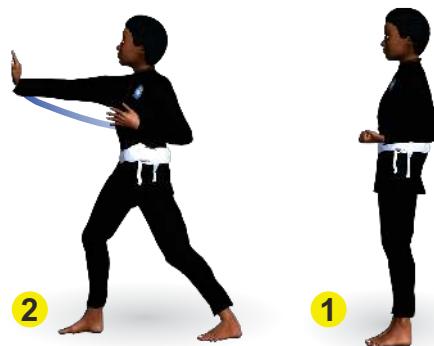
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

B e n t u k - b e n t u k aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat) antara lain sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik pukulan tebak

Cara melakukannya:

(a) Pukulan tebak, dari sikap tegak/sikap awal.

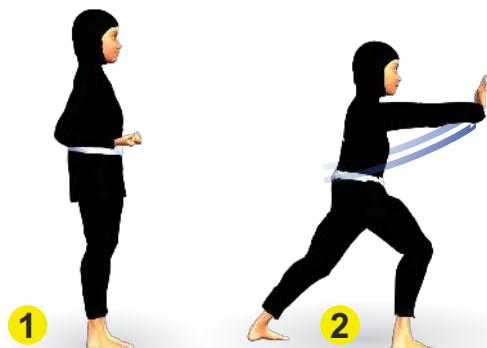
(b) Kedua lengan di samping pinggang, langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan.

(c) Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.

(d) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.

(e) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.

(f) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan tebak

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik pukulan dorong

Cara melakukannya:

(a) Pukulan dorong, dari sikap tegak/sikap awal.

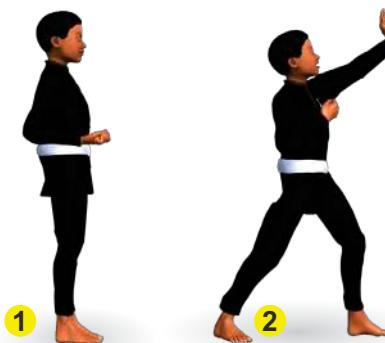
(b) Kedua lengan di samping pinggang.

(c) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan kedua lengan mendorong ke arah depan.

(d) Kedua telapak tangan menghadap arah sasaran tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.

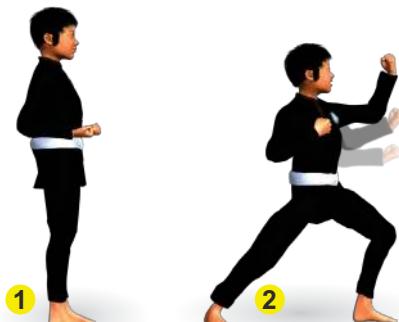
(e) Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri.

(f) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dorong

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik pukulan sanggah

Cara melakukannya:

(a) Pukulan sanggah, dari sikap tegak/sikap awal.
(b) Kedua lengan di samping pinggang.
(c) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri menyanggah ke arah depan atas.
(d) Sikap telapak tangan menghadap arah depan, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
(e) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
(f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
(g) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
(h) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan sanggah

(4) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik pukulan bantul

Cara melakukannya:

(a) Pukulan bandul, dari sikap tegak/sikap awal.
(b) Kedua lengan di samping pinggang.
(c) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari arah bawah ke atas.
(d) Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
(e) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.

(f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.

(g) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

(h) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.11 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan bandul

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik gerakan pukulan beladiri pencak sila), dilanjutkan dengan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik gerakan tangkisan beladiri pencak silat).

Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik gerakan tangkisan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik tangkisan luar

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.

(b) Geser kaki kiri ke samping bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah luar, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.12 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan luar

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik tangkisan dalam

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.

(b) Geser kaki kiri ke samping kanan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah dalam, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.13 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan dalam

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik tangkisan atas

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$ kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.

(b) Geser kaki kanan ke depan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah atas, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap depan, serta kuda-kuda depan.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.14 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan atas

(4) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik tangkisan bawah

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut ± 90^0, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.

(b) Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkiskan tangan kanan ke bawah, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap bawah, serta kuda-kuda samping pada kaki kiri.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.15 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan bawah

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik gerakan pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat
a) Aktivitas pembelajaran 1: Gerak spesifik tendangan depan.
b) Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik tendangan samping.
c) Aktivitas pembelajaran 3: Gerak spesifik tendangan belakang.
d) Aktivitas pembelajaran 4: Gerak spesifik tendangan busur depan.
e) Aktivitas pembelajaran 5: Gerak spesifik tendangan busur belakang.
2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.
a) Aktivitas pembelajaran 1: Gerak spesifik elakan bawah.
b) Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik elakan atas.
c) Aktivitas pembelajaran 3: Gerak spesifik elakan samping.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

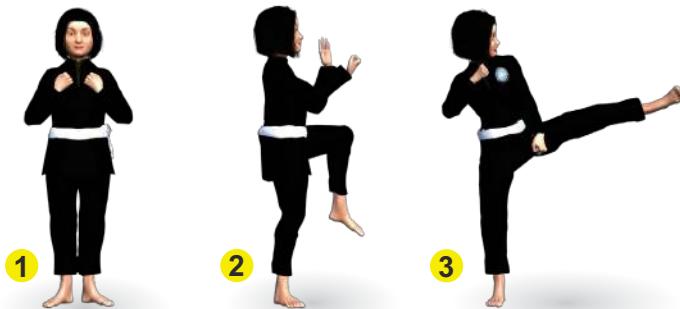
2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama. Bentuk-bentuk variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik gerakan tendangan dan elakan beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik tendangan depan

Cara melakukannya:

(1) Tendangan depan, diawali dengan sikap tegak.
(2) Angkat kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
(3) Telapak kaki menghadap arah sasaran dan kedua tangan sikap waspada di depan badan.
(4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.16 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan depan

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik tendangan sabit

Cara melakukannya:

(1) Tendangan sabit, diawali dengan sikap tegak.
(2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus dengan posisi badan menyamping.
(3) Punggung kaki menghadap arah sasaran dan kedua tangan sikap waspada di depan badan.
(4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.17 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan sabit

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik tendangan belakang

Cara melakukannya:

(1) Tendangan belakang, diawali dengan sikap tegak.
(2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus, dengan posisi badan membelakangi sasaran.
(3) Kedua tangan menyentuh lantai di depan dan telapak kaki menghadap arah sasaran.
(4) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
(5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.18 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan belakang

d) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik tendangan busur depan

Cara melakukannya:

(1) Busur depan, diawali dengan sikap tegak.

(2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menghadapi sasaran.

(3) Telapak kaki menghadap arah sasaran dan kedua tangan sikap waspada di depan badan.

(4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.19 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan busur depan

e) Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik tendangan busur belakang

Cara melakukannya:

(1) Busur belakang, diawali dengan sikap tegak.
(2) Angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menyamping sasaran.
(3) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
(4) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
(5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.20 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan busur belakang

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik elakan beladiri pencak silat. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik elakan bawah

Cara melakukannya:

(1) Mengelakan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
(2) Merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki.

(3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.

(4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.21 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan bawah

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik elakan atas

Cara melakukannya:

(1) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah.

(2) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.

(3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.

(4) Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki.

(5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.22 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan atas

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik elakan samping

Cara melakukannya:

(1) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
(2) Dari sikap kuda-kuda tengah, memindahkan badan kesamping dengan merubah sikap tungkai (kuda-kuda samping).
(3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
(4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 5.23 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan samping

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik gerakan tendangan dan elakan beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

G. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut . . . . 1) Dimulai dari berdiri ditengah-tengah titik O. 2) Kaki kiri atau kanan bergerak terlebih dahulu. 3) Berat badan dipindah-kan ke arah depan, dengan demikian titik berat badan berada sedikit pada kaki depan. 4) Geser kaki kanan ke depan menjadi kuda-kuda depan dan tarik kaki kanan kembali ke sikap semula. 5) Setelah kaki berhenti melangkah atau bergeser, titik berat badan harus tetap ditengah, tidak bergoyang-goyang, kaki belakang ditekuk sedikit, tidak boleh lurus. Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan sikap kuda-kuda . . . . A. samping B. tengah C. belakang D. depan Kunci: D. Depan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	Jelaskan cara melakukan gerak spesifik pukulan tebak beladiri pencak silat. Kunci: 1) Sikap tegak/sikap awal. 2) Kedua lengan di samping pinggang. 3) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar

		4) Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada. 5) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan	dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Sikap Kuda-Kuda, Pola Langkah, Pukulan, Tangkisan, Tendangan, dan Elakan dalam Pencak Silat

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

(a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(b) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.

(c) sikap kuda-kuda berdiri tegak.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
    (a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
    (b) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
    (c) posisi badan condong ke belakang.
    (d) pandangan mata tertuju ke depan.
(3) Sikap akhir melakukan gerakan
    (a) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda.
    (b) pandangan tetap tertuju ke depan.
    (c) badan tetap condong ke belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Ketepatan melakukan pukulan	3
2.	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3.	Ketepatan melakukan tendangan	3
4.	Ketepatan melakukan elakan	3
5.	Keserasian gerakan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

4. Umpan Balik

Sama dengan pada permainan bola basket.

H. Refleksi Guru

Sama dengan pada permainan bola basket.

I. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Sama dengan pada permainan bola basket.

b. Pengayaan

Sama dengan pada permainan bola basket.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama Siswa : ....
Kelas/Semester : VIII / ....

1. Panduan umum

   Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

   a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
   b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
   c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

      Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat antara lain:

      1) Gerak spesifik kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, pola langkah 1, pola langkah 2, pola langkah 3, dan pola langkah 4.
      2) Gerak spesifik pukulan tebak, pukulan dorong, pukulan sanggah, pukulan bandul, tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
      3) Gerak spesifik tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan busur depan, tendangan busur belakang, elakan bawah, elakan atas, dan elakan samping.
      4) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

K. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat dan peraturan pertandingan beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Gerak spesifik beladiri pencak silat.
2. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik beladiri pencak silat.
3. Bentuk-bentuk rangkaian gerak spesifik beladiri pencak silat.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

Aktivitas Gerak Berirama

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasa	: Variasi Gerak Spesifik Aktivitas Gerak Berirama
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.

3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Materi

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 aktivitas gerak berirama ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama.

C. Apersepsi

Apersepsi pada unit pembelajaran 1 aktivitas gerak berirama ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama.

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama.
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran : Gerak spesifik langkah kaki

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik langkah kaki (langkah biasa).

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik langkah kaki (langkah rapat).

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik langkah kaki (langkah tiga).

d) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik langkah kaki (langkah ganti).

e) Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik langkah kaki (lompat ke depan).

f) Aktivitas pembelajaran 6 : Gerak spesifik langkah kaki (lompat dengan membuka dan menutup kaki).

g) Aktivitas pembelajaran 7 : Gerak spesifik langkah kaki (langkah keseimbangan).

2) Aktivitas pembelajaran : Gerak spesifik ayunan lengan

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan.

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik ayunan lengan silang dan rentang.

d) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak berirama.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
b) Tipe *recorder*
c) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama
d) Peluit dan *stopwatch*
e) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

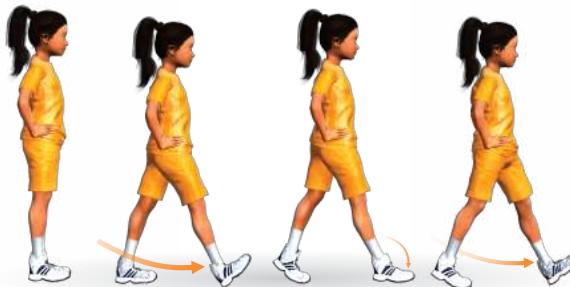
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan aktivitas gerak berirama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan gerak spesifik pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
b) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas keterampilan gerak spesifik pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Secara rinci tugas ajar aktivitas keterampilan gerak spesifik pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik langkah biasa atau *loopaas*

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan langkah biasa, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Sewaktu berdiri tegak, kedua tangan berada di pinggang.

(c) Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.

(d) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan persis seperti ketika melangkahkan kaki kanan.

(e) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah biasa atau *loopaas*

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik langkah depan atau *galopaas*

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan langkah depan, sikap awal berdiri secara tegak.

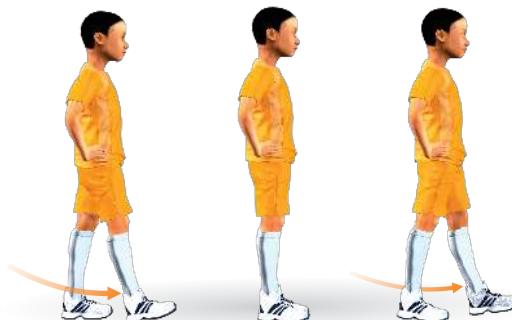
(b) Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.

(c) Pada hitungan 1: kaki kanan harus dilangkahkan ke arah depan.

(d) Pada hitungan 2: kaki kirilah yang dilangkahkan ke depan dan akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersama-sama.

(e) Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang.

(f) Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.

(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah depan atau *galopaas*

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik langkah rapat atau *bijtrekpas*

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan langkah rapat, sikap awal berdiri secara tegak.
(b) Tangan keduanya harus berada di pinggang.
(c) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
(d) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang menyusul melangkah ke arah depan.
(e) Kaki kiri yang dilangkahkan ke arah depan kemudian bisa sejajar dengan kaki kanan.
(f) Kaki kemudian keduanya dilangkahkan secara bergantian.
(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah rapat atau *bijtrekpas*

(4) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik langkah samping atau *zijpas*

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan langkah samping, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Tangan keduanya bisa berada di pinggang.

(c) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.

(d) Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.

(e) Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah samping atau *zijpas*

(5) Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik lompat ke depan

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan lompat ke depan, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Seperti biasa, tangan keduanya sebaiknya berada di pinggang.

(c) Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.

(d) Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.

(e) Gerakan tersebut bisa dilakukan secara bergantian.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat ke depan

(6) Aktivitas pembelajaran 6 : Gerak spesifik lompat dengan membuka dan menutup kaki

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan lompat dengan membuka dan menutup kaki, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Pastikan posisi kedua tangan berada di pinggang.

(c) Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.

(d) Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.

(e) Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat dengan membuka dan menutup kaki

(7) Aktivitas pembelajaran 7 : Gerak spesifik langkah keseimbangan

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan keseimbangan, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Pada hitungan pertama, kaki kirilah yang digerakkan maju ke depan.

(c) Pada hitungan kedua, kaki kanan bisa menyusul dengan dilangkahkan ke depan.

(d) Tumit pastikan masih terangkat ketika kaki kiri mundur dan kaki kanan kemudian menyusuk mundur rapat.

(e) Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah keseimbangan

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik ayunan lengan aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik ayunan lengan setinggi bahu

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan ayunan lengan setinggi bahu, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Lengan keduanya bisa dirapatkan pada sisi badan dan kemudian lanjutkan jalan di tempat.

(c) Lengan kanan bisa diayunkan dari samping badan hingga setinggi bahu, lalu bentuklah 90 derajat dan lengan bisa turunkan kembali.

(d) Gerakan tersebut bisa dilakukan di tempat.

(e) Gerakan kemudian bisa dilakukan menggunakan lengan satunya dan demikian terus secara bergantian.

(f) Ulangi gerakan ini terus-menerus dalam hitungan tertentu secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.

(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.8 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan setinggi bahu

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik ayunan lengan ke atas secara lurus

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan ayunan lengan ke atas secara lurus, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Lakukan jalan di tempat di mana kedua tangan dirapatkan pada sisi tubuh.

(c) Lengan kemudian bisa kita ayunkan dari samping tubuh lurus ke atas dan kembali lagi.

(d) Setelah bisa melakukan ini, lakukan menggunakan tangan satunya dan tetap harus ada di tempat.

(e) Lakukan gerakan ini secara berulang pada hitungan tertentu sesuai dengan instruksi instruktur senam. Lakukan secara bergantian sambil juga kaki ikut digerakkan secara selaras mengikuti irama iringan musik atau ketukan.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.9 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan ke atas secara lurus

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik ayunan lengan merentangkan lengan

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan merentangkan lengan, sikap awal berdiri secara tegak.

(b) Lanjutkan dengan jalan di tempat dan pastikan tangan keduanya ada di samping tubuh dalam keadaan rapat.

(c) Tangan keduanya juga kita kepalkan kemudian di depan dada sambil mengangkat siku sejajar dengan bahu.

(d) Gerakan meluruskan lengan kanan ke samping kanan bisa dilakukan, lalu tekuklah lengan kembali.

(e) Lakukan hal yang sama seperti gerakan di atas menggunakan lengan kiri.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.10 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan merentangkan lengan

(4) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik mendorong lengan ke atas

Cara melakukannya:

(a) Pada gerakan mendorong lengan ke atas, sikap awal berdiri tegak.
(b) Berjalan di tempat dan kedua tangan dirapatkan di samping tubuh.
(c) Kemudian kedua tangan dikepalkan di pinggang dengan telapak tangan mengarah ke atas sementara itu juga menekuk bagian siku.
(d) Tangan kanan kemudian dorong ke atas, lanjutkan dengan memutar pergelangan tangan agar telapak tangan menghadap ke arah depan.
(e) Lanjutkan gerakan dengan kembali pada sikap semula.
(f) Setelah tangan kanan sudah oke, lakukan gerakan menggunakan tangan kiri dan lanjutkan seperti itu berkelanjutan dan berulang kali.
(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.11 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendorong lengan ke atas

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuannya.

c) Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.
d) Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
e) Peserta didik mencoba tugas rangkaian aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang dimodifikasi dilandasi nilai-nilai karakter mandiri dan gotong royong.
f) Hasil belajar aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada permainan bola basket.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan.
2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan.
3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik ayunan lengan silang dan rentang di muka badan.
4) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala.

5) Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan.
6) Aktivitas pembelajaran 6 : Gerak spesifik ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan.
7) Aktivitas pembelajaran 7 : Gerak spesifik ayunan dua tangan setinggi bahu.
8) Aktivitas pembelajaran 8 : Gerak spesifik ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Aktivitas rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama dalam rangkaian yang komplek.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pada pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
(2) Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang.
(3) Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
(4) Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
(5) Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
(6) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
(7) Kembali ke sikap semula.
(8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.12 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

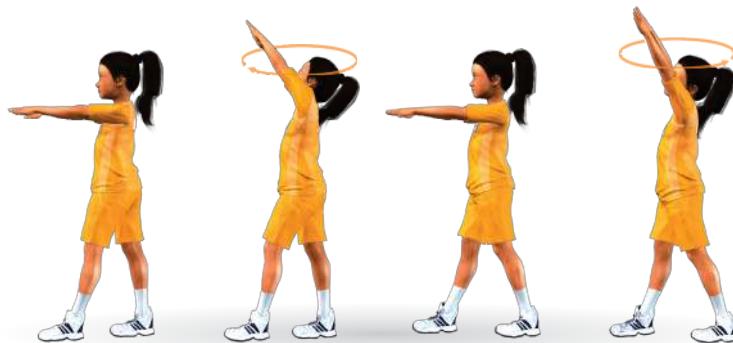
Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
(2) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
(3) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
(4) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
(5) Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
(6) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
(7) Kembali ke sikap semula.
(8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.13 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik keterampilan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
(2) Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
(3) Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
(4) Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
(5) Kembali ke sikap semula.
(6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.14 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

d) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik keterampilan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
(2) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
(3) Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
(4) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
(5) Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
(6) Pandangan mengikuti gerakan lengan.
(7) Kembali ke sikap semula.
(8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.15 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan melingkar di atas kepala

e) Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik keterampilan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
(2) Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
(3) Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
(4) Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
(5) Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
(6) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

(7) Kembali ke sikap semula.

(8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.16 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

f) Aktivitas pembelajaran 6 : Gerak spesifik keterampilan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(2) Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.

(3) Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.

(4) Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)

(5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

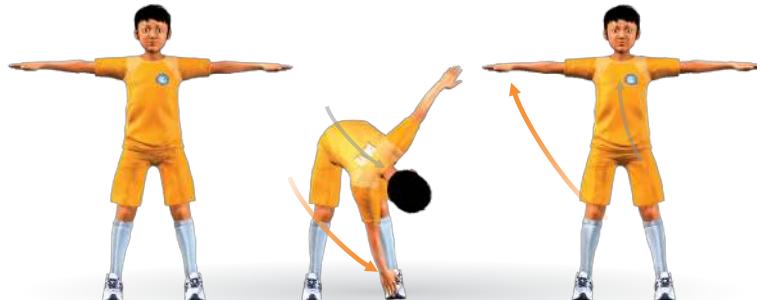
(6) Kembali ke sikap semula.

(7) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.17 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

g) Aktivitas pembelajaran 7 : Gerak spesifik keterampilan ayunan dua tangan setinggi bahu

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.
(2) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
(3) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
(4) Hitungan 3: Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
(5) Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
(6) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.
(7) Kembali ke sikap semula.
(8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.18 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan dua tangan setinggi bahu

h) Aktivitas pembelajaran 8 : Gerak spesifik keterampilan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.
(2) Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
(3) Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
(4) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

(5) Kembali ke sikap semula.

(6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 6.19 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan dua tangan setinggi bahu

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan menggunakan irama musik (tepukan tangan atau menggunakan musik).

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan menggunakan irama musik (tepukan tangan atau menggunakan musik), sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan

dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut 1) Pada teknik langkah biasa, ambil saja sikap awal dengan tubuh berdiri secara tegak. 2) Pastikan sewaktu berdiri tegak, tangan kedua-duanya ada pinggang. 3) Pada hitungan pertama, kaki kanan bisa dilangkah-kan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari. 4) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan persis seperti ketika melangkahkah kaki kanan. Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan gerakan langkah kaki . . . . A. rapat atau *bijtrekpas* B. biasa atau *looppas* C. depan atau *galoppas* D. keseimbangan Kunci: B. biasa atau *looppas*	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak spesifik langkah depan atau *galoppas*. Kunci: a. Pastikan kedua tangan tepat berada dipinggang.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		b. Pada hitungan pertama, kaki kanan harus dilangkahkan kearah depan. c. Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan ke depan dan akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersama-sama. d. Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang. e. Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.	3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Variasi dan Kombinasi Gerakan Aktivitas Gerak Berirama

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas keterampilan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal
    (a) berdiri tegak kedua kaki sejajar.
    (b) kedua tangan di samping paha.
    (c) siku ditekuk sikap berdiri tegak.

(2) Sikap pelaksanaan
    (a) langkahkan kaki kiri ke depan.
    (b) berat badan pada kaki kiri.
    (c) kaki kanan terlepas dari lantai.
    (d) tangan kanan diayunkan ke depan.

(3) Sikap akhir
    (a) badan condong ke depan.
    (b) kedua tangan dilipat di depan.
    (c) berdiri sikap sempurna.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melompat	2
2.	Gerakan keseimbangan	3
3.	Gerakan pivots	3
4.	Gerakan flexibility	2
5.	Keserasian gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

4. Umpan Balik

Sama dengan pada permainan bola basket.

G. Refleksi Guru

Sama dengan pada permainan bola basket.

H. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Sama dengan pada permainan bola basket.

b. Pengayaan

Sama dengan pada permainan bola basket.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama Siswa : ....
Kelas/Semester : VIII / ....

1. Panduan umum

   Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.

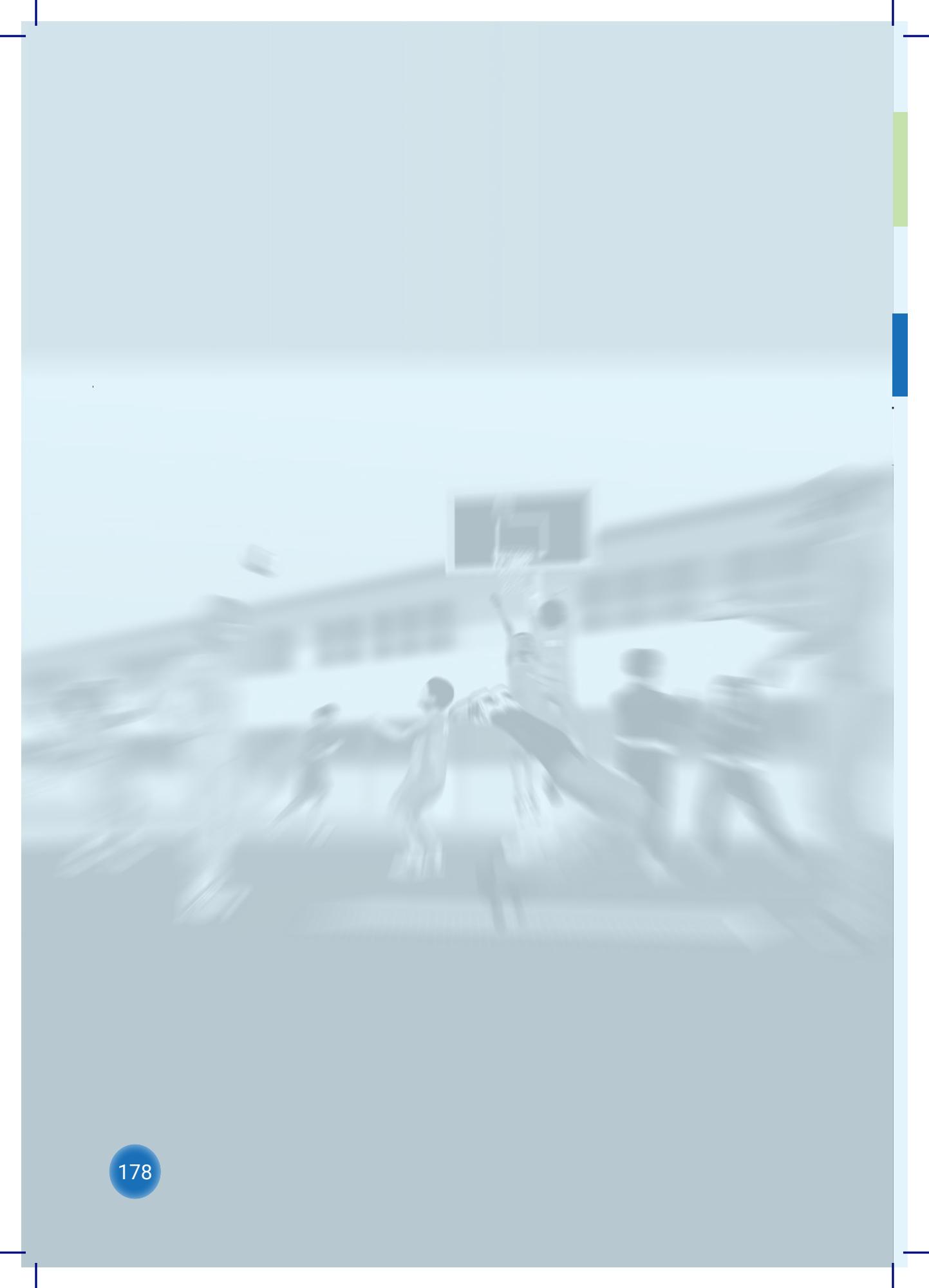
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

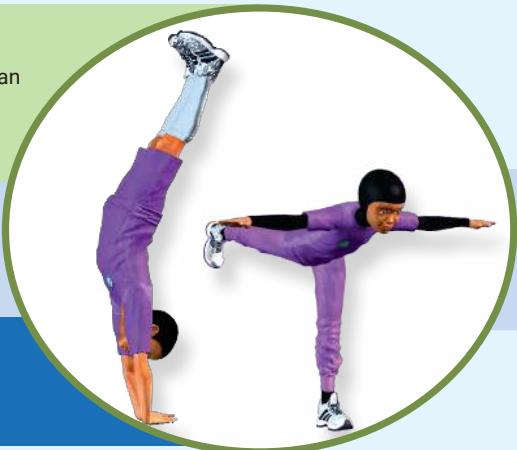
   Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik aktivitas gerak berirama antara lain:

   1) Gerak spesifik langkah kaki: langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, langkah ganti, lompat ke depan, lompat dengan membuka dan menutup kaki, langkah keseimbangan, ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.

   2) Gerak spesifik ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan kedua

lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan, ayunan dua tangan setinggi bahu, dan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

3) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat dan peralatan aktivitas gerak berirama atau senam ritmik. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Rangkaian aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Gerak spesifik variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
2. Bentuk-bentuk rangkaian variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Unit 6

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

Aktivitas Senam

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Senam Lantai
Sub Pokok Bahasa	: Variasi Gerak Spesifik Keseimbangan dan Berguling
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
3. Mengembangkan nilai-nilai karakter: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-

lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).

4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Materi

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 senam lantai ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai).

C. Apersepsi

Apersepsi pada unit pembelajaran 1 senam lantai ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai).

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai)?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai).
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai), apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki.
2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan.
3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas senam lantai.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
a) Ruang senam atau ruangan kelas yang nyman dan aman.
b) Matras senam atau sejenisnya.
c) Peluit dan *stopwatch*.
d) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

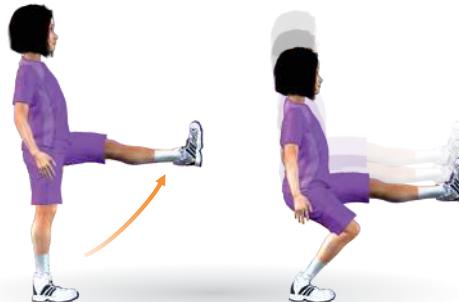
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan senam lantai.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

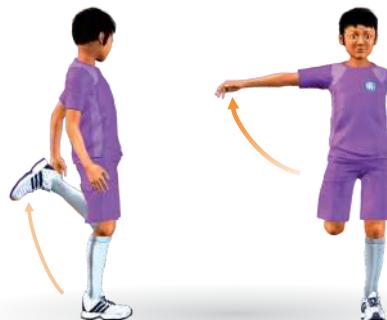
Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai.
b) Peserta didik mencoba aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai yang telah diperagakan oleh guru.
c) Peserta didik mempraktikkan secara berulang aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai, sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.
(b) Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri (atas satu kaki).
(c) Kaki yang diluruskan diusahakan siku-siku terhadap badan. Kedua tangan/lengan, bebas.

(d) Pembelajaran dilakukan berganti-ganti kiri dan kanan yang diluruskan ke depan.
(e) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap bangau

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
(b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) dibelakang pantat. Tangan kanan diluruskan kesamping.
(c) Lakukan pembelajaran ini 8 kali hitungan dan kembali ke seikap awal.
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap bangau

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap kapal terbang

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus kesamping.

(b) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan kearah belakang.

(c) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.

(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap kapal terbang

(4) Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik keseimbangan berbagai sikap dan gerak

Cara melakukannya:

(a) Pembelajaran keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki kesamping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.

(b) Pembelajaran keseimbangan berikutnya sama dengan pembelajaran satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan pembelajaran secara bergantian.

(c) Pembelajaran keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan pembelajaran kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.
(d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berbagai sikap dan gerak

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

Cara melakukannya:

(a) Mula-mula sikap badan jongkok.
(b) Kedua kaki sedikit rapat dan kedua tangan.
(c) Kemudian sentuhkan paha dekat dengan siku tangan.

(d) Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
(e) Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
(f) Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik.
(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan bertumpu dengan kedua lengan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras.
(b) Kemudian bungkukkan badan ke depan, kedua tangan tetap lurus lalu ayunkan kaki kebelakang-atas, diikuti kaki yang satunya dan rapatkan, sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, dan kedua kaki lurus ke atas.
(c) Pandangan ditujukan di antara kedua tangan.
(d) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang, sampai anak merasakan gerakan *handstand* tersebut.
(e) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan bertumpu dengan kedua lengan

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala senam lantai, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal berdiri tegak di atas matras, kedua kaki rapat, kedua lengan lurus rapat di samping badan.
(b) Bungkukkan badan ke depan, lengan diayunkan ke bawah
(c) Letakkan kedua tangan dan dahi di atas matras membentuk segitiga.
(d) Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus, kedua kaki perlahan-lahan diangkat ke atas.
(e) Kemudian perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas
(f) Jaga keseimbangannya dan pertahankan beberapa saat.
(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang, hingga peserta didik terbiasa dalam melakukan gerakan.

Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala

(2) Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala bersandar pada dinding

Cara melakukannya:

(a) Letakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.

(b) Punggung menghadap ke dinding.

(c) Kemudian lemparkan kedua belah kaki sehingga punggung menempel pada dinding, sementara punggung menempel.

(d) Luruskan kedua kaki ke depan sehingga badan dan kedua kaki hampir membentuk sudut siku-siku.

(e) Dari sikap di atas, perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas, sampai tumit menyentuh dinding.

(f) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala bersandar pada dinding

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala senam lantai, sesuai dengan kemampuannya.

d) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.

e) Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada permainan bola basket.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik guling ke depan.
2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik guling ke belakang.
3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik guling lenting.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pada pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai, adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

Cara melakukannya:

(1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
(2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
(3) Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
(4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
(5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
(6) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

Cara melakukannya:

(1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.

(2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.

(3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

(4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

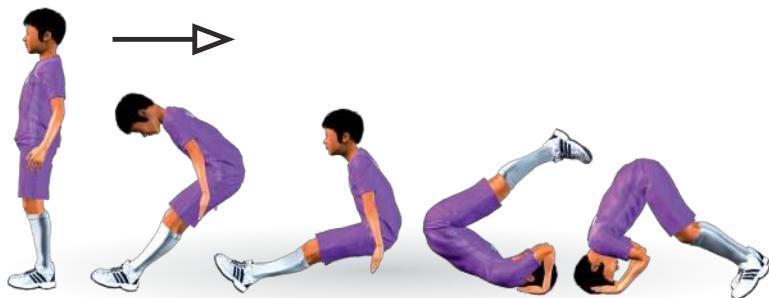
Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik berguling ke belakang senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling ke belakang senam lantai, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

Cara melakukannya:

(1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
(2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak kebelakang.
(3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
(4) Kaki segera diayunkan kebelakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.
(5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.11 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri

Cara melakukannya:

(1) Guling kebelakang dari sikap berdiri tidak dengan kedua kaki rapat.
(2) Jatuhkan kebelakang dengan tetap kedua lutut rapat dan lurus, demikian pula akhirnya.
(3) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
(4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik guling ke belakang senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik guling lenting senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling lenting senam lantai, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling lenting

Cara melakukannya:

(1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.

(2) Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.

(3) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.

(4) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan.

(5) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.

(6) Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.

(7) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah berdiri tegak.

(8) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 7.13 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling lenting

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling depan, giling belakang, dan guling lenting senam lantai, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lemba r tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Secara teknis dasar gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerakan . . . . A. melangkah B. berguling C. menumpu D. mendarat Kunci: B. berguling	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan/rangkaian cara melakukan gerak spesifik berdiri dengan menggunakan kepala. Kunci: (a) Sikap awal berdiri tegak di atas matras, kedua kaki rapat, kedua lengan lurus rapat di samping badan. (b) Bungkukkan badan ke depan, lengan diayunkan ke bawah (c) Letakkan kedua tangan dan dahi di atas matras membentuk segitiga. (d) Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus, kedua kaki perlahan-lahan diangkat ke atas. (e) Kemudian perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas (f) Jaga keseimbangannya dan pertahankan beberapa saat. (g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang, hingga peserta didik terbiasa dalam melakukan gerakan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Keseimbangan Senam Lantai

1) Butir Tes

   Lakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas keterampilan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

   Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

   - Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
   - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

   (1) Sikap gerakan awal
      (a) sikap berdiri tegak.
      (b) kedua lengan lurus.
      (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

   (2) Sikap gerakan pelaksanaan
      (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
      (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
      (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
      (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

   (3) Sikap posisi badan
      (a) badan condong ke depan.

(b) posisi kedua tangan berada di depan.

(c) berjongkok menghadap ke depan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

c) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan sikap berdiri	3
2.	Sikap posisi tubuh saat menjaga keseimbangan	3
3.	Sikap kedua kaki saat menjaga keseimbangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan saat menjaga keseimbangan	3
5.	Menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

b. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Gerak Guling Ke Depan, Guling Belakang, dan Guling Lenting Senam Lantai

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas keterampilan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap gerakan awal
   (a) sikap berdiri tegak.
   (b) kedua lengan lurus.
   (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan
   (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
   (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
   (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
   (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

(3) Sikap posisi badan
   (a) badan condong ke depan.
   (b) posisi kedua tangan berada di depan.
   (c) berjongkok menghadap ke depan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3

5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

4. Umpan Balik

Sama dengan pada permainan bola basket.

G. Refleksi Guru

Sama dengan pada permainan bola basket.

H. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Sama dengan pada permainan bola basket.

b. Pengayaan

Sama dengan pada permainan bola basket.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama Siswa : ....
Kelas/Semester : VIII / ....

1. Panduan umum

   Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik senam lantai secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik senam lantai antara lain:

1) Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala.
2) Gerak spesifik guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
3) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat dan peralatan senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Rangkaian gerak spesifik keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Gerak spesifik senam lantai.
2. Bentuk-bentuk rangkaian gerak spesifik keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Unit 7

Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Kebugaran Untuk Kesehatan
Sub Pokok Bahasa	: Latihan Kebugaran Jasmani Yang Berkaitan Dengan Keterampilan
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan

pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Materi

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.

C. Apersepsi

Apersepsi pada unit pembelajaran 1 aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Latihan komponen kebugaran jasmani (kecepatan) yang meliputi: lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, lari naik bukit, dan lari menuruni bukit.
2) Latihan komponen kebugaran jasmani (kelincahan) yang meliputi: latihan mengubah gerak tubuh arah lurus/*shuttle run*, lari berkelok-kelok/*zig-zag*, latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri (*squat thrust*), dan latihan kelincahan bereaksi.
3) Latihan komponen kebugaran jasmani (keseimbangan) yang meliputi: berdiri sikap bangau, berdiri sikap kapal terbang, berbagai sikap dan gerak keseimbangan.
4) Latihan komponen kebugaran jasmani (koordinasi) yang meliputi: lompat tali perseorangan, lompat tali secara berpasang-pasangan dengan teman, dan mengayunkan simpai.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pemanfaatan gerak untuk peningkatan kebugaran jasmani.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.

b) Palang tunggal
c) Matras senam
d) Peluit dan *stopwatch*.
e) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

b) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Secara rinci tugas ajar aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas latihan : Peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan).

(a) Aktivitas latihan 1 : Kecepatan sprint (*Sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan sprint dapat dilakukan dengan interval *running* dengan volume beban latihan: 5 - 10 kali giliran lari, jarak: 30 - 80 meter, intensitas Pembelajaran lari: 80% -100%.

(b) Aktivitas latihan 2 : Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

(c) Aktivitas latihan 3 : Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode *Weight Training*. Volume beban Pembelajaran: 4-6 kali giliran, intensitas: 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 50 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Cara melakukan kecepatan bergerak:

- Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
- Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan.

- Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.
- Latihan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 8.1 Aktivitas bentuk-bentuk latihan kecepatan

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kelincahan).

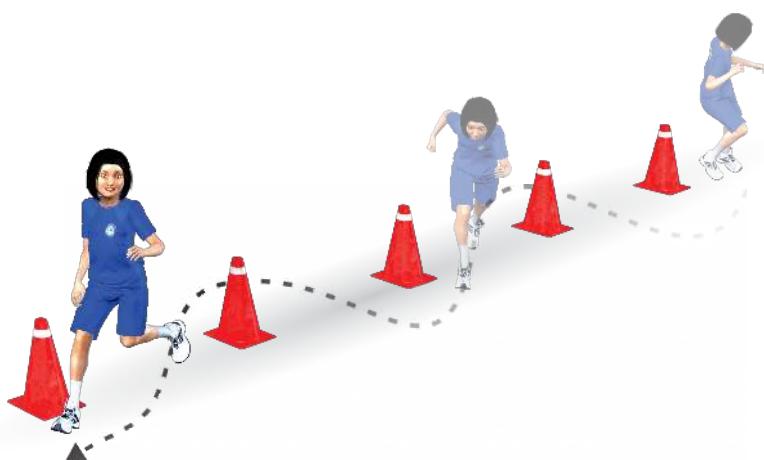
Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kelincahan) dilakukan, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan : Peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan)

(a) Aktivitas latihan 1 : Mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

Cara melakukannya:

- Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).
- Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.
- Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.

- Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.
- Latihan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).

Gambar 8.2 Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

(b) Aktivitas latihan 2 : Lari Berkelok-kelok (*Zig-Zag*)

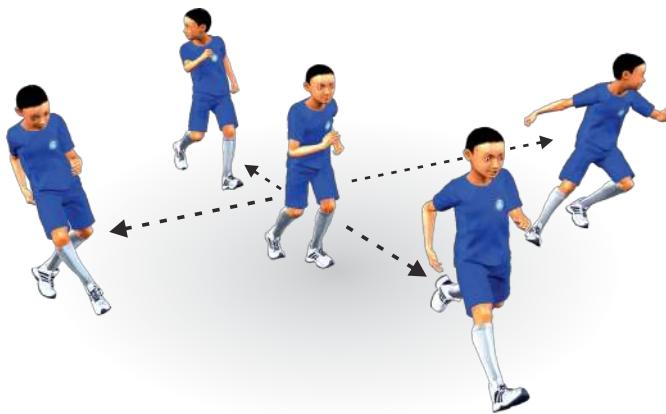
Cara melakukannya:

- Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- Jarak setiap titik sekitar dua meter.
- Latihan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 2 – 3 kali.

Gambar 8.3 Aktivitas latihan lari bolak belok (*Zig-zag*)

(c) Aktivitas latihan 3 : Mengubah Posisi Tubuh Jongkok-Berdiri (*Squat-Thrust*)

Cara melakukannya:

- Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- Pandangan ke arah depan.
- Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama sebanyak 5 – 6 kali.

Gambar 8.4 Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

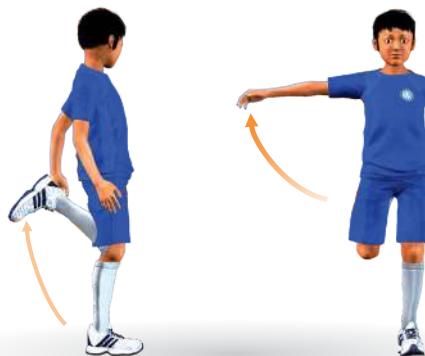
(d) Aktivitas latihan 4 : Gerakan Bereaksi

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap ancang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit keempat, lari kesamping kanan secepat-cepatnya.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu sebanyak 2 – 3 kali.

Gambar 8.5 Aktivitas latihan gerakan bereaksi

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kelincahan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (keseimbangan).

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (keseimbangan) dilakukan, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan : Peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan)

(a) Aktivitas latihan 1 : Keseimbangan Berdiri Bangau

Cara melakukannya:

- Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- Tangan kanan diluruskan ke samping.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus sebanyak 8 kali hitungan.

Gambar 8.6 Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau

(b) Aktivitas latihan 2 : Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.

Gambar 8.7 Aktivitas latihan keseimbangan sikap kapal terbang

(c) Aktivitas latihan 3 : Keseimbangan dalam Berbagai Sikap dan Gerak

Cara melakukannya:

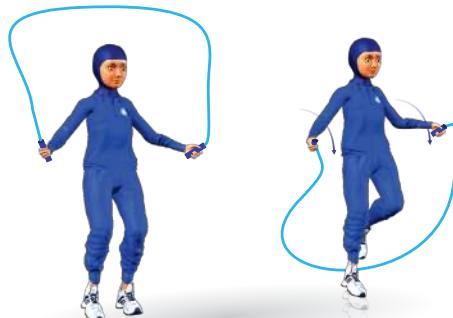
- Latihan keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan,

tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan latihan ini secara bergantian.

- Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan latihan secara bergantian.
- Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan latihan ini secara bergantian.

Gambar 8.8 Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

Aktivitas Pembelajaran 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (keseimbangan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (koordinasi).

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (koordinasi) dilakukan, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan 1 : Lompat Tali Perorangan

Cara melakukannya:

(a) Berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
(b) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
(c) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.

(d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

(e) Latihan ini dilakukan terus-menerus selama 1 – 2 menit.

Gambar 8.9 Aktivitas latihan lompat tali perorangan

(2) Aktivitas latihan 2 : Lompat Tali Berteman

Cara melakukannya:

(a) Dua orang teman memegang ujung tali.

(b) Peserta didik yang lain berbaris di samping.

(c) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.

(d) Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali .

(e) Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.

(f) Semakin lama, putaran tali dipercepat.

(g) Latihan ini dilakukan terus-menerus selama 1 – 2 menit.

Gambar 8.10 Aktivitas latihan lompat tali berteman

(3) Aktivitas latihan 3 : Mengayunkan Simpai

Cara melakukannya:

(a) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri berdiri dengan ujung jari di belakang, pegang simpai dengan tangan kanan, di depan badan.
(b) Ayunkan simpai di samping kiri badan.
(c) Bersamaan dengan kaki kiri diayunkan ke depan.
(d) Kembali ke sikap semula.
(e) Lakukan latihan ini dengan simpai dipegang tangan kiri, begitu seterusnya latihan secara bergantian.
(f) Latihan ini dilakukan terus-menerus selama 1 – 2 menit.

Gambar 8.11 Aktivitas latihan mengayunkan simpai

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi), sesuai dengan kemampuannya.

c) Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.

d) Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

e) Peserta didik mencoba tugas aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dilandasi nilai-nilai karakter (mandiri dan gotong royong).

f) Hasil belajar aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada permainan bola basket.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

a) Aktivitas pengukuran 1 : Lari cepat (50 meter).

b) Aktivitas pengukuran2 : Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera)

c) Aktivitas pengukuran 3 : Baring duduk (*sit-up*/60 detik).

d) Aktivitas pengukuran 4 : Loncat tegak (*vertical jump*).

e) Aktivitas pengukuran 5 : Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

2) Menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pada pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

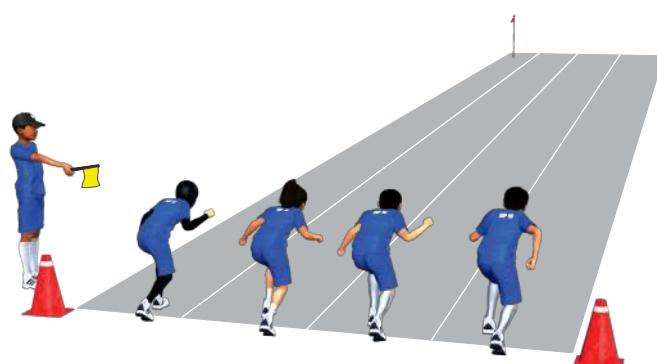
Bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun, adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pengukuran 1 : Tes lari cepat 50 meter

(1) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.

(2) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera start dan tiang pancang.

(3) Pelaksanaan :

(a) Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.

(b) Apabila ada aba-aba "ya" peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.

(c) Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.

(4) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu: waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

Gambar 8.12 Aktivitas tes mengukur lari cepat 50 meter

b) Aktivitas pengukuran 2 : Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

(1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

(2) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan :

(a) Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.

(b) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.

(c) Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.

(d) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).

(4) Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

Gambar 8.13 Aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

c) Aktivitas pengukuran 3 : Tes baring duduk 60 detik

(1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

(2) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan :

(a) Peserta didik berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.

(b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.

(c) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

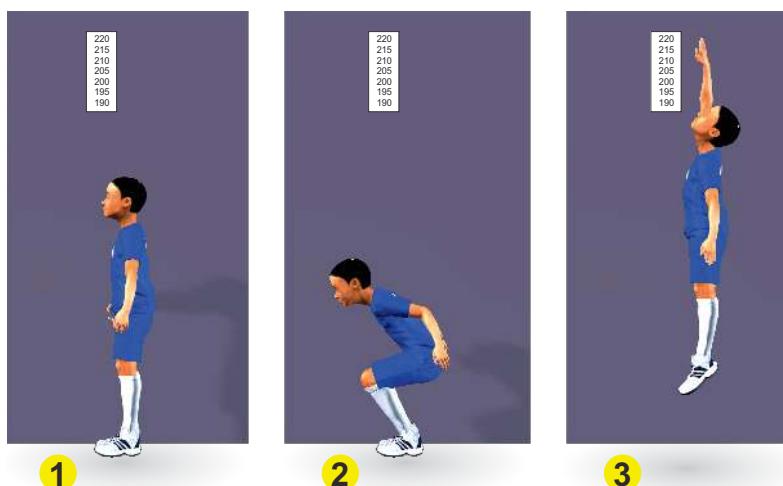
(d) Apabila ada aba-aba "ya", peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.

(e) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

(4) Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

Gambar 8.14 Aktivitas tes baring duduk 60 detik

d) Aktivitas pengukuran 4 : Tes loncat tegak

(1) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

(2) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan :

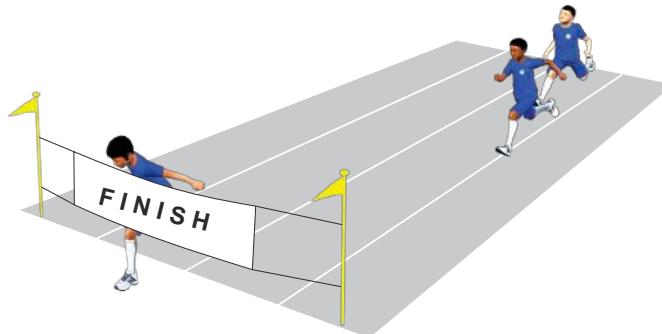
(a) Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.

(b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

(c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.

(d) Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan peserta didik tersebut.

(4) Cara memberi skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu 220 cm – 165 cm = 55 cm.

Gambar 8.15 Aktivitas tes loncat tegak

e) Aktivitas pengukuran 5 : Tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

(1) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio repiratory endurance*)

(2) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis start dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan :

(a) Peserta didik berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "siap" peserta didik mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.

(b) Pada aba-aba "ya" peserta didik berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

(c) Bila ada peserta didik yang mencuri *start*, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

(4) Cara memberi skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (puteri) dan 1.000 meter (putera) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Gambar 8.16 Aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan pengukuran tes kebugaran jasmani, yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4)

Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera), dilanjutkan dengan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

Langkah-langkah menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani, antara lain sebagai berikut:

(1) Menentukan kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia (untuk peserta didik SMP/Usia 13 - 15 tahun)

Kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia
(Untuk Peserta Didik SMP/Usia 13 – 15 tahun)

Klasifikasi Nilai	Jenis Kelamin	
	Putra	Putri
Baik Sekali	228 – ke atas	206 – ke atas
Baik	176 – 227	134 – 205
Sedang	127 – 175	80 – 133
Kurang	78 - 126	39 - 79
Kurang Sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

(2) Menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani

Setelah dicocokkan ke tabel-tabel tersebut, didapat hasil dari pengolahan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Kita dapat menginterprestasikan hasil tersebut berupa kesimpulan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Guru dapat mengembangkan lagi cara-cara menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani, yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera), sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Pernyataan tersebut merupakan faktor penentu .... A. daya tahan tubuh B. kondisi tubuh C. derajat kebugaran jasmani D. kekuatan tubuh Kunci: C. derajat kebugaran jasmani	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*). Kunci: a. Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 sampai 5 meter). b. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai bawah, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

		c. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku. d. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.	1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awal

(a) sikap baring terlentang.

(b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.

(c) kedua tangan menopang leher bagian belakang.

(2) Sikap pelaksanaan.

(a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut.

(b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.

(c) kedua tangan tetap memegang leher.

(d) pandangan mata tetap ke atas.

(3) Sikap akhir

(a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.

(b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.

(c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 50 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
….. < 7.2 dtk	….. > 19 kali	….. > 41 kali	….. > 73	….. < 3.14 mnt	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
….. > 9.6 dtk	….. < 9 kali	….. < 21 kali	….. < 50	….. > 5.12 mnt	Kurang

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 50 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 m	Klasifikasi Nilai
….. < 8.4 dtk	….. > 41 kali	….. > 28 kali	….. > 50	….. < 3.52 mnt	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
.. > 13.4 dtk	….. < 10 kali	….. < 10 kali	….. < 31	….. > 5.58 mnt	Kurang

4. Umpan Balik

Sama dengan pada permainan bola basket.

G. Refleksi Guru

Sama dengan pada permainan bola basket.

H. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Sama dengan pada permainan bola basket.

b. Pengayaan

Sama dengan pada permainan bola basket.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama Siswa : ....
Kelas/Semester : VIII / ....

Panduan umum

Sama dengan pada permainan bola basket.

1. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.

b. Lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan antara lain:

1) Latihan kecepatan yang meliputi: lari cepat dengan jarak 40 dan 50 meter, lari naik bukit, dan lari menuruni bukit; latihan kelincahan yang meliputi: latihan mengubah gerak tubuh arah lurus/*shuttle run*, lari berkelok-kelok/*zig-zag*, latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri (*squat thrust*), dan latihan kelincahan bereaksi;

latihan keseimbangan yang meliputi: berdiri sikap bangau, berdiri sikap kapal terbang, berbagai sikap dan gerak keseimbangan; dan latihan koordinasi yang meliputi: lompat tali perseorangan, lompat tali secara berpasangan dengan teman, dan mengayunkan simpai.

2) Aktivitas pengukuran 1 : Lari cepat 50 meter, angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), baring duduk (*sit-up*/60 detik), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

3) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Cara melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang benar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Cara melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang benar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Unit 8

**Pemanfaatan Gerak,
Pengembangan Karakter, dan
Internalisasi Nilai-Nilai Gerak**

Pengembangan Pola Hidup Sehat

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / .....
Pokok Bahasan	: Pengembangan Pola Hidup Sehat
Sub Pokok Bahasa	: Pencegahan Terhadap "Bahaya Pergaulan Bebas"
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik mampu menganalisis perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Menganalisis hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

4. Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Materi

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 Pencegahan terhadap "Bahaya Pergaulan Bebas"ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

C. Apersepsi

Apersepsi pada unit pembelajaran 1 Pencegahan terhadap "Bahaya Pergaulan Bebas"ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

Pertanyaan pemantik:

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas"?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas".
3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas", apa yang akan guru lakukan.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1 : Hakikat bahaya pergaulan bebas.
2) Aktivitas pembelajaran 2 : Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri.
3) Aktivitas pembelajaran 2 : Dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan.
4) Aktivitas pembelajaran 3 : Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan prosedur remedial pada permainan bola basket.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pencegahan terhadap "bahaya pergaulan bebas".
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

a) Ruang kelas
b) Laktop
c) Poster
d) Vidio pembelajaran
e) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas diskusi.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

a) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
b) Guru memerintahkan salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami manfaat aktivitas fisik untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dalam rangka untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
h) Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi bahaya pergaulan bebas, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: pengembangan nilai-nilai karakter tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain), kompetensi pengetahuan: menganalisis bahaya pergaulan bebas, antara lain: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya

pergaulan bebas menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempresentasikan di depan kelas materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

2) Kegiatan Inti (100 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model *Jigshaw*, dengan prosedur sebagai berikut:

a) Peserta didik diminta membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan, yaitu: bahaya pergaulan bebas yang meliputi: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
b) Peserta didik diminta mengkaji bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
c) Guru membuka dan menjelaskan bahaya pergaulan bebas untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
d) Peserta didik diminta mendiskusikan bahaya pergaulan bebas sesuai dengan penjelasan guru secara kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam memahami bahaya pergaulan bebas.
e) Seluruh hasil diskusi dan kajian tentang bahaya pergaulan bebas, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan kajian.
f) Peserta didik secara kelompok mempresentasikan hasil diskusi dan kajian bahaya pergaulan bebas, yang menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain) sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran hasil diskusi dan kajian tentang bahaya pergaulan bebas, adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Hakikat bahaya pergaulan bebas.

Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

(a) Hakikat pergaulan bebas

Walaupun tidak sesuai dengan norma dan ajaran di Indonesia, pergaulan bebas zaman sekarang sudah mulai seperti gaya hidup remaja pada umumnya. Seiring bertambahnya usia, berbagai pengalaman baru terus bertambah menjadi bagian hidup.

Setiap orang pasti mengalami masa pubertas dan melewati masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Saat remaja, orang-orang tentu mulai mempunyai rasa ketertarikan pada lawan jenis, dan memiliki keinginan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mereka.

Pada masa pubertas, para remaja mulai mengalami perkembangan seksual. Kematangan organ seksualnya mulai berfungsi, baik untuk reproduksi (menghasilkan keturunan) maupun reaksi (mendapatkan kesenangan). Jika pernah menonton film akibat pergaulan bebas, pasti sudah tahu gelapnya kehidupan para remaja zaman sekarang.

Pergaulan bebas di kalangan pelajar sangat marak terjadi di Indonesia, hal ini dikarenakan para pelajar belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang. Selain belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang, mereka juga mudah terpengaruh. Maraknya pergaulan bebas zaman sekarang semakin meresahkan pemerintah dan organisasi masyarakat di Indonesia.

Pergaulan bebas adalah salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu, atau pergaulan bebas dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama serta norma kesusilaan.

Pengertian pergaulan adalah merupakan proses interaksi antara indiviu atau individu dengan kelompok. Sedangkan bebas adalah terlepas dari kewajiban, aturan, tuntutan, norma agama dan norma kesusilaan. Pergaulan berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seorang individu baik pergaulan positif atau negatif.

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), pergaulan berarti kehidupan berteman atau bermasyarakat. Sedangkan bebas adalah lepas dan tidak terhalang, sehingga dapat berbicara, bergerak, dan berbuat sesuatu dengan leluasa, tanpa terikat oleh aturan.

Dari kedua makna ini bisa ditarik kesimpulan bahwa pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana "bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa. Seks berarti jenis kelamin, yaitu sifat atau ciri yang membedakan laki-laki dan perempuan.

Arti pergaulan bebas adalah sebuah perilaku pertemanan yang tidak terikat oleh aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat, dalam hal ini adalah adat ketimuran yang menjunjung tinggi norma kesusilaan. Jika dilihat dari segi agama, pergaulan bebas berarti suatu bentuk pergaulan yang tidak menjadikan ajaran agama sebagai dasar, atau tidak sesuai dengan ajaran agama.

(b) Ciri-ciri pergaulan bebas

Ciri-ciri pergaulan bebas antara lain:

- Rasa ingin tahu yang sangat besar.
- Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
- Terjerat dalam pesta hura-hura dengan menggunakan obat-obat terlarang seperti ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lainnya.
- Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat.
- Perilaku yang tidak baik.
- Pakaian terbuka.

- Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, selalu menunjukkan eksistensi dan kebanggan diri serta selalu ingin mencoba banyak hal.
- Sering mengalami tekanan mental dan emosi.
- Ingin mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dengan jalan yang salah, keji dan haram.

(c) Faktor-faktor penyebab pergaulan bebas

Hal yang terjadi dalam pergaulan bebas banyak bertolak belakang dengan aturan-aturan dan norma-norma dalam etika pergaulan, hal ini didasari atau disebabkan dari banyak faktor-faktor penyebab pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

- Rendahnya Taraf Pendidikan Keluarga.
- Keadan Keluarga Yang Tidak Stabil (*Broken Home*).
- Orang Tua yang Kurang Memperhatikan.
- Lingkungan Setempat Kurang Baik.
- Kurang Berhati-Hati dalam Berteman.
- Keadaan Ekonomi Keluarga.
- Kurangnya Kesadaran Remaja.
- Adanya Teknologi Informasi (Internet).

(d) Penyebab pergaulan bebas

Terjadinya pergaulan bebas memberikan pengaruh besar baik bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan juga negara. Pengaruh-pengaruh tersebut dari dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas antara lain sebagai berikut: seks bebas, kehamilan yang tidak diinginkan, putus sekolah, ketergantungan obat, menurunnya tingkat kesehatan, meningkatkan kriminalitas, merenggangkan hubungan keluarga, menyebarkan penyakit, menurunnya prestasi, penyakit sosial, masalah kesehatan secara global, dan berdosa.

(e) Contoh-contoh Pergaulan Bebas Remaja di Indonesia

Contoh-contoh pergaulan bebas yang dilakukan oleh remaja di Indonesia antara lain:

- Seks bebas, melakukan perbuatan zina di luar nikah, serta bertukar-tukar pasangan.
- Tawuran sesama pelajar baik itu dengan adu pukul atau menggunakan senjata tajam.
- Merokok dan penyalahgunaan narkoba.
- Keluar rumah, hidup di jalanan dan putus sekolah.
- Dugem (dunia gemerlap), atau *clubbing*, yaitu berkunjung ke diskotik atau klub malam, di mana merupakan gerbang menuju bentuk pergaulan bebas lainnya. Dugem adalah hiburan malam yang umumnya tidak dibatasi dengan norma-norma sosial masyarakat penganut budaya timur.

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas, dilanjutkan dengan mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan.

Bentuk-bentuk dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan yang dipelajari, antara lain sebagai berikut:

(2) Aktivitas pembelajar 2 : Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan

Peserta didik diminta mengmati dan mengkaji materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

(a) Resiko terhadap pergaulan bebas

Melakukan hubungan seks secara bebas merupakan akibat pertama dari pergaulan bebas yang merupakan lingkaran setan yang tidak ada putusnya dengan berbagai akibat di berbagai bidang antara lain di bidang sosial, agama dan kesehatan antara lain sebagai berikut:

- Dalam seks bebas terkumpul bermacam-macam dosa dan keburukan yakni berkurangnya iman si penzina, hilangnya sikap menjaga diri dari dosa, buruk kepribadian dan hilangnya rasa cemburu.
- Seks bebas menghilangkan rasa malu, padahal dalam agama malu merupakan suatu hal yang amat ditekankan dan dianggap perhiasan yang sangat indah khususnya bagi wanita.
- Menjadikan wajah pelakunya muram dan gelap.
- Membuat hati menjadi gelap dan mematikan sinarnya.
- Menjadikan pelakunya selalu dalam kemiskinan atau merasa demikian sehingga tidak pernah merasa cukup dengan apa yang diterimanya.
- Akan menghilangkan kehormatan pelakunya dan jatuh martabatnya baik di hadapan Tuhan maupun sesama manusia.
- Tuhan akan mencampakkan sifat liar di hati penzina, sehingga pandangan matanya liar dan tidak terjaga.
- Pelaku seks bebas akan dipandang oleh manusia dengan pandangan muak dan tidak percaya.
- Zina mengeluarkan bau busuk yang mampu dicium oleh orang-orang yang memiliki 'qalbun salim' (hati yang bersih) melalui mulut atau badannya.
- Apa yang didapatkan para pelaku seks bebas dalam kehidupan ini adalah sebaliknya dari apa yang diinginkannya. Ini adalah karena, orang yang mencari kenikmatan hidup dengan cara bermaksiat maka Tuhan akan memberikan yang sebaliknya dari apa yang dia inginkan, dan Tuhan tidak menjadikan maksiat sebagai jalan untuk mendapatkan kebaikan dan kebahagiaan.
- Perzinaan menyeret kepada terputusnya hubungan silaturrahim, durhaka kepada orang tua, berbuat zalim, serta menyia-nyiakan keluarga dan keturunan. Bahkan dapat mengakibatkan perkelahian, serta melakukan dosa-dosa besar yang lain. Seks bebas biasanya berkait dengan dosa dan maksiat yang lain,

sebelum atau bila berlakunya, dan selepas itu biasanya akan melahirkan kemaksiatan yang lain pula.

- Seks bebas menghilangkan harga diri pelakunya dan merusak masa depannya, disamping meninggalkan aib yang berkepanjangan bukan saja kepada pelakunya bahkan kepada seluruh keluarganya.

(b) Bahaya pergaulan bebas

Untuk remaja Barat hubungan pra-nikah bahkan gonta-ganti pasangan "*free sex*" adalah hal yang biasa. Namun di negara Timur terutama Indonesia yang masih menjunjung tinggi norma agama, hal seperti itu adalah aib dan mengganggu ketentraman hidup selanjutnya. Untuk itu, sebelum terlanjur ada baiknya para remaja bisa mengenal bahaya akibat bahaya hubungan pra-nikah.

Bahaya seks pra-nikah dan "*free sex*" mencangkup bahaya bagi perkembangan mental (psikis), fisik dan masa depan remaja itu sendiri. Ada lima bahaya utama terhadap bahaya seks pra-nikah dan seks bebas (*free sex*) antara lain sebagai berikut: menciptakan kenangan buruk, kehamilan dan akibatnya, pengguguran kandungan dan pembunuhan bayi, penyebaran penyakit, serta keterlanjuran dan timbul rasa kurang hormat.

(c) Pelanggaran terhadap pergaulan bebas

Pelanggaran-pelanggaran terhadap pergaulan bebas antara lain sebagai berikut: risiko Aborsi, bertentangan dengan nilai Pancasila, bertentangan dengan nilai agama, dan bertentangan dengan nilai yuridis/hukum.

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan, dilanjutkan dengan mempelajari langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

Bentuk-bentuk langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas yang dipelajari, antara lain sebagai berikut:

(3) Aktivitas pembelajar 3 : Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas

Peserta didik diminta mengmati dan mengkaji materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

(a) Solusi pencegahan pergaulan bebas

Kita semua mengetahui peningkatan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap orang mampu mencapai kesuksesan hidup nantinya. Selain daripada solusi di atas masih banyak solusi lainnya. Solusi-solusi tersebut berikut ini.

- Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam "kenyataan".
- Menjaga keseimbangan pola hidup.
- Jujur pada diri sendiri.
- Memperbaiki cara berkomunikasi dengan orang lain.
- Perlunya remaja berpikir untuk masa depan.
- Selain usaha dari diri masing-masing sebenarnya pergaulan bebas dapat dikurangi apabila setiap orang tua dan anggota masyarakat ikut berperan aktif untuk memberikan motivasi positif.

(b) Cara menghindari pergaulan bebas

Menghindari *seks* bebas tidak semudah yang kita bayangkan. Meskipun terlihat tidak mudah, tapi sebagai pemilik kehormatan diri tentu akan berjuang keras untuk mengindarinya. Untuk menghindari *seks* bebas, perlu dilakukan pendidikan *seks* kepada anak-anak di keluarga.

Cara menghindari *seks* bebas adalah berikut ini:

- Pondasi keimanan yang kuat dan sehat.
- Memilih teman bergaul.
- Menjaga hubungan baik dengan kedua orang tua.
- Hindari menonton film berbau seks.
- Hindari pembicaraan yang mengarah kepada bumbu-bumbu seksual.
- Untuk orang yang sudah mampu dan memiliki hasrat sex, segera saja menikah dengan pasangan yang sudah cocok.

(c) Cara pergaulan yang baik

Pergaulan yang baik sebenarnya gampang-gampang susah, yang jelas tergantung dari tingkah laku kita sendiri. Peserta didik harus banyak berkomunikasi dengan orang-orang yang peserta didik percayai atau keluarga peserta didik sendiri.

Cara melakukan pergaulan yang baik antara lain sebagai berikut: adanya kesadaran beragama bagi remaja, memiliki rasa setia kawan, memilih teman, mengisi waktu dengan kegiatan yang positif, laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu, dan menstabilkan emosi.

Guru dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang bahaya pergaulan bebas yang meliputi: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan kemampuannya. Memperkaya materi dapat diperoleh dengan sumber-sumber yang lain melalui: modul pembelajaran, media cetak, majalah, atau sumber yang lain.

g) Guru mengamati seluruh peserta didik secara individu maupun kelompok.

h) Seluruh materi yang telah dipelajari oleh peserta didik, yaitu: pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

i) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan diskusi

tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan koreksi oleh guru.

j) Seluruh diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.

k) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

l) Guru mengamati seluruh rangkaian pembelajaran tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (10 Menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan refleksi, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang.

e) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

1) Aktivitas pembelajaran 1 : Hakikat bahaya pergaulan bebas.
2) Aktivitas pembelajaran 2 : Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri.
3) Aktivitas pembelajaran 2 : Dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan.
4) Aktivitas pembelajaran 3 : Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Mencari data tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pada pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini, sama dengan pendahuluan pada pertemuan pertama. Akan tetapi, disarankan

guru untuk dapat melakukan langkah-langkah pendahuluan berbeda dengan pertemuan pertama (disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah dan peserta didik).

2) Kegiatan Inti (100 Menit)

a) Peserta didik diminta mendiskusikan simpulan atau ringkasan materi tentang: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas yang telah peserta didik susun dalam bentuk makalah atau ringkasan materi.
b) Mula-mula peserta didik membaca dan catat hasil diskusi/presentasi teman lain, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap ananda/ empat pertanyaan).
c) Kemudian peserta didik dan teman sekelompoknya saling mengajukan pertanyaan dan saling menjawab yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
d) Setelah itu peserta didik diminta membuat simpulan akhir dan membacakannya di depan teman sekelompok peserta didik yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
e) Setelah peserta didik berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi tentang: bahaya pergaulan bebas, dengan teman sekelompoknya, peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara menanggulanginya dalam mempresentasikan makalah atau ringkasan materi pokok tentang: bahaya pergaulan bebas dengan teman sekelompoknya tersebut dalam Lembar Kegiatan (LK) atau buku tugas.
f) Peserta didik diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap

bahaya pergaulan bebas kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kegiatan (LK) atau buku tugas.

3) Kegiatan penutup (10 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Keluarga merupakan benteng pertama dalam menghadapi merebaknya pergaulan bebas di kalangan remaja. Karenanya peranan keluarga yang bijak terhadap masalah pergaulan bebas sangatlah penting untuk perkembangan kehidupan remaja. Salah satu pencegahan pergaulan bebas bagi kaum remaja adalah ... A. berpandang-pandangan dengan lawan jenis B. mendekatkan diri dengan Maha pencipta C. mengisi masa remaja dengan hal yang positif D. menghindari berdua-duaan di tempat sepi Kunci: D. menghindari berdua-duaan di tempat sepi	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

<table>
<tr><td></td><td>Uraian tertutup</td><td>1. Hal yang terjadi dalam pergaulan bebas banyak bertolak belakang dengan aturan-aturan dan norma-norma dalam etika pergaulan, hal ini didasari atau disebabkan dari banyak faktor-faktor penyebab pergaulan bebas. Coba tuliskan faktor-faktor penyebab pergaulan bebas.
Kunci:
a. Rendahnya taraf pendidikan keluarga.
b. Keadaan keluarga yang tidak stabil (broken home).
c. Orang tua yang kurang memperhatikan.
d. Lingkungan setempat kurang baik.
e. Kurang berhati-hati dalam berteman
f. Keadaan ekonomi keluarga.
g. Kurangnya kesadaran remaja.</td><td>Mendapatkan skor;
4, jika bisa menjawab seluruhnya dengan benar.
3, jika bisa menjawab sebagian besar dengan benar.
2, jika bisa menjawab benar sebagian.
1, jika bisa menjawab sebagain kecil dengan benar.</td></tr>
</table>

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja presentasi bersama teman materi tentang bahaya pergaulan bebas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk)

1) Butir Tes

Diskusi materi tentang bahaya pergaulan bebas bersama teman peserta didik. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang bahaya pergaulan bebas (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama :________________________ Kelas: _________

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan	
		Ya	Tidak
1.	Kelengkapan materi		
2.	Sistematika penyusunan materi		
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi		
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi		
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi		

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi
   (a) mempersiapkan bahan diskusi.
   (b) melengkapi materi materi diskusi.
   (c) sistematika penyusunan materi diskusi.

(2) Pelaksanaan melakukan diskusi
   (a) membuka diskusi.
   (b) menyampaikan materi dengan sistimatis.
   (c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
   (d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

(3) Menyimpulkan hasil diskusi
   (a) menyimpulkan hasil diskusi.
   (b) menyusun laporan secara sistimatis.
   (c) kelengkapan laporan hasil diskusi.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

4. Umpan Balik

Sama dengan pada permainan bola basket.

G. Refleksi Guru

Sama dengan pada permainan bola basket.

H. Remedial dan Pengayaan

a. Remidial

Sama dengan pada permainan bola basket.

b. Pengayaan

Sama dengan pada permainan bola basket.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : ....

Lingkup/materi pembelajaran : ....

Nama Siswa : ....

Kelas/Semester : VIII / ....

1. Panduan umum
   Sama dengan pada permainan bola basket.
2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
b. Diskusikan dan presentasikan pembelajaran materi pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara berdiskusi dan mempresentasikan pembelajaran materi pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas antara lain:

1) Berdiskusi dan mempresentasikan materi tentang: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
2) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas pencegahan bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Data-data atau fakta tentang dilapangan tentang bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan,

dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas pencegahan bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Data-data atau fakta tentang dilapangan tentang bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia, 2021
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMP Kelas VIII
Penulis: Muhajir, Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-642-2

Bagian III

Penutup

Bagian 3 ini merupakan penutup dari buku panduan guru PJOK SMP/M.Ts kelas VIII. Pada penutup ini, guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran ini, adalah awal bagi seorang guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik, sehingga sangat penting artinya.

Namun demikian menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru PJOK agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran, bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar merupakan harapan yang perlu dilakukan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat tergantung dengan persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam penjasorkes akan mendapat hasil yang maksimal, untuk itu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran perlu secara terus-menerus untuk dikembangkan.

A. Kesimpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub unit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa permainan invasi, permainan net, permainan *striking/field,* aktivitas atletik, bela diri, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dan kesehatan pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi dari sajian materi pada buku ini adalah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini semoga mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.

Buku panduan ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran, sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.

B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini degan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadu-padankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Oleh karena itu, ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.

Glosarium

A

Aktivitas air	Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
Alur Pembelajaran	Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
Aktivitas gerak berirama	Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.

B

Berjalan biasa	Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
Berjalan cepat	Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
Berjinjit	Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.

C

Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*)	Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK	Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

F

Fitur	Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca *ebook*.

G

Gerak dasar	Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
Gerak fundamental	Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
Gerak lokomotor	Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
Gerak non lokomotor	Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
Gerak manipulatif	Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.

I

Intensitas latihan	Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus".

K

Kecepatan	Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
Keterampilan gerak	Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
Keterampilan pengetahuan	Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
Kombinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Kompetensi global	Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.

L

Langkah	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lompat jauh	Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
Lompat tali	Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.

M

Melempar	Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
Melompat	Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
Menangkap bola	Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulanataupun lemparan teman.
Mengayun	Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
Merdeka Belajar	Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.

N

Nilai Gerak	Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.

P

Pembelajaran	Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
Pendidikan jasmani	Suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
Pendinginan	Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.

Pengembangan Karakter	Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Permainan engklek	Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*)	Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
Permainan Lapangan (*Striking/Ffielding Games*)	Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
Permainan Net (*Net/Wall Games*)	Permainan tim atau indvidu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
Permainan Target (*Target Games*)	Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentarasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.

Permainan sederhana	Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
Pola gerak dominan dinamis	Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
Pola gerak dominan statis	Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
Profil Pelajar Pancasila	Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?"

S

senam irama	Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
Sikap lilin	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).

V

Variasi	Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
Volume Latihan	Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.

Z

Zig - zag	Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

Daftar Pustaka

Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.

Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.

Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.

Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching* Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung.

Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.

Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.

Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.

Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.

.... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.

.... 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.

.... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.

.... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.

.... 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.

.... 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.

.... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.

.... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.

.... *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Indeks

Biodata Penulis

Nama Lengkap : *Muhajir, M.Pd*
E-mail : *muhajir_21@ymail.com*
Bidang Keahlian : *Olahraga dan Menulis Buku*

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012)
4. Guru Penjasorkes SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2010)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994).
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000).
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan KTSP dan K13 (Penerbit Yudhistira, 2006).
2. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006).
3. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006).
4. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014).
5. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).
6. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).
7. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2013).
8. Buku PJOK Kelas I s.d VI Berdasarkan K13 (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020).
9. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Beladiri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020).
10. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII dan VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).

Biodata Penulis

Nama Lengkap : *Agus Gunawan, S.Pd*
E-mail : *agusgunawanku@ymail.com*
Bidang Keahlian : *Olahraga*

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Jatiwangi (Tahun 2020 - Sekarang).
2. Guru Penjasorkes SMPN 1 Dawuan (Tahun 2010-2020).
3. Guru Penjasorkes SMK Global Jatitujuh (Tahun 2009-2020).
4. Guru Penjasorkes MTsN Kertajati (Tahun 2000-2010).
5. Guru Penjasorkes SDN 3 Panongan (Tahun 2005-2009).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Lulus Tahun 2004).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
2. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas IX Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 1 Dawuan Tahun Pelajaran 2014-2015 pada Materi Atletik Nomor Lempar Lembing. Penelitian Tindakan Kelas di SMP Negeri 1 Dawuan.
2. Upaya Peningkatan Tanggungjawab Siswa Kelas X A SMP Negeri 1 Dawuan Tahun Pelajaran 2017-2018 Melalui Strategi TPSR (*Teaching Personal Social Responsibility*) pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian Tindakan Kelas di SMP Negeri 1 Dawuan.

Biodata Penelaah

Nama Lengkap : *Dr. Susanti Sufyadi, S.Pd., M.A*
E-mail : *susantisufyadi@gmail.com*
Bidang Keahlian : *Analisis Kebijakan, Teknologi Pendidikan, Pengembangan Kurikulum, dan Pembelajaran*

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pusat Asesmen dan Pembelajaran (Tahun 2020 – saat sekarang).
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan (Tahun 2019 – 2020).
3. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar (Tahun 2005 – 2018).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3, Universitas Negeri Jakarta, Program Studi Teknologi Pendidikan (Tahun 2012-2015).
2. S2, Universitas Indonesia, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Jurusan Administrasi Publik kekhususan AnalisisKebijakan Bidang Pendidikan (Tahun 2009 – 2011).
3. S1, Universitas Pendidikan Indonesia, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Kepelatihan (Tahun 1999 – 2004).

Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Desain Induk Gerakan Literasi Sekolah, Dirjen Dikdasmen Kemdikbud (Tahun 2014).
2. Panduan Pelaksanaan Gerakan Literasi Sekolah di Sekolah Dasar, Dirjen Dikdasmen Kemdikbud (Tahun 2014).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Analisis Kebutuhan Kompetensi Guru PJOK SD untuk Pengembangan Model Konseptual Pelatihan Guru PJOK SD, Disertasi, UNJ (Tahun 2015).
2. Analisis Implementasi Kebijakan Penyelenggaraan TK – SD Satu Atap di Provinsi DKI Jakarta, Thesis, UI (Tahun 2011).

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, Dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilau (10 tahun terakhir):

1. Modul Literasi dan Numerasi jenjang Sekolah Dasar, Balitbang Kemdikbud (Tahun 2020).

Biodata Penelaah

Nama Lengkap : *Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.*
E-mail : *arisfajarpambudi@uny.ac.id*
Bidang Keahlian : *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pembina Kemahasiswaan UKM Bidang Olahraga (Tahun 2010-2013).
2. Koordinator Pendidikan Latihan Profesi Guru Mata Pelajaran Penjas Rayon 111 DIY (Tahun 2012-2014).
3. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (Tahun 2014-2020).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S.1: Universitas Negeri Yogyakarta Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Tahun 2001 – 2005.
2. S.2: Universitas Negeri Yogyakarta Prodi Ilmu Keolahragaan Tahun 2006 – 2009.

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Kurikulum Pendidikan Jasmani, (dari Teori hingga Evaluasi Kurikulum), Penerbit Raja Grafindo Persada Tahun 2018.
2. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Penerbit UNY Press Tahun 2019.

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket STO sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa FIK UNY dalam MK Dasar Gerak Bolabasket, Tahun 2011.
2. Kepramukaan dan Aktivitas Luar Kelas, Tahun 2017.
3. Penilaian Buku non teks Mata pelajaran PJOK Tahun 2016 dan 2019.

Biodata Ilustrator & Penata Letak (Desainer)

Nama Lengkap : *Noviardi Tupan, M.Pd*
E-mail : *noviarditupan@gmail.com*
Bidang Keahlian : *Musik dan Multimedia*

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Guru SLB Hasrat Mulia Kab. Bandung 2006-2014
2. Guru SLBN A Pajajaran Bandung 2015-Sekarang

Riwayat Pendidikan

1. S-1 Seni Musik Universitas Pendidikan Indonesia (Lulus Tahun 2005).
2. S-2 PKKh Universitas Pendidikan Indonesia (Lulus Tahun 2014).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Siswa PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
2. Buku Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
3. Buku Siswa PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XI Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
4. Buku Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XI Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
5. Buku Siswa PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
6. Buku Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).

Biodata Penyunting

Nama Lengkap : *Ida Nurhaida, M.Pd*
E-mail : *idanurhaida10@gmail.com*
Bidang Keahlian : *Bahasa Inggris*

Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Cikijing (Tahun 1995 - 1997).
2. Guru Bahasa Inggris MT.s PUI Cikijing (Tahun 2003 - 2008).
3. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Majalengka (Tahun 2008 – Sekarang).
4. Dosen Bahasa Inggris Mata Kuliah *Linguistic* (Tahun 2013 – Sekarang).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 1996).
2. S2 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 2013).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
2. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XI Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
3. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
4. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
5. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
6. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunanetra & Tunarungu Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
7. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
8. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).